



BILD: ANN-MARI BERTILSSON

**IMAGINATIV TEKNIK, VPT/S,  
EN VÄRDEFULL METOD FÖR REPARATION  
AV TRAUMAN FRÅN  
SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN  
EN ANTOLOGI**

# IMAGINATIV TEKNIK (VPT/S)

## EN VÄRDEFULL METOD FÖR REPARATION AV MÅNGFACETTERADE TRAUMAEFFEKTER AV SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

### Del I

Traumat från sexuella övergrepp i barndomen ligger ofta kvar hos personen livet igenom. Vissa personer minns vad som hände, även om de gjort vad de kunnat för att hålla undan minnet. Ofta sliter de med en skamfylld självbild då det är vanligt att den unga personen paradoxalt nog tar på sig skulden och skammen för övergreppen. Men det är inte ovanligt att hela eller delar av minnet har dissocierats. Minnet av traumat tenderar då att leva sitt eget liv i personens inre och kan ibland ge upphov till PTSD-symptom.

Reparation av övergreppstrauman behöver omfatta olika aspekter av traumat. För att nå alla dessa dimensioner är det viktigt med en teknik som når bortom orden och som ger kontakt med känslorna. Här är Visualiserande Psykoterapi/Symboldrama, VPT/S, en värdefull metod genom att man kan skraddarsy inre scener för att ta itu med alla olika aspekter av traumat.

Du kommer i den här antologin få följa några psykoterapeuters arbete med VPT/S vid sexuella övergrepp i barndomen. Det är terapeutiska processer som är krävande och som förutsätter en god terapeutisk träning i visualiseringsteknik. Men framför allt vill jag belysa hur användbar visualiseringstekniken är för detta ändamål. De inre scenerna öppnar upp för en bearbetning på djupet av de många olika vinklingar som är aktuella.

**Del I** ger en teoretisk-praktisk genomgång av processen i traumaterapier för offer för sexuella övergrepp i barndomen.

**Del II** innehåller beskrivningar av tre olika traumaterapier (2 kvinnor och en man) som genomförts av Ann-Mari Bertilsson.

**Del III** visar på vikten av att bearbeta alla olika aspekter av ett övergreppstrauma. Här redovisar Marta Cullberg Weston hur arbete i inre scener utvecklar sig rent konkret för en patient som utsattes för övergrepp från 3–11 års ålder.

**Del IV** kommer att omfatta en terapibeskrivning av en kvinna som utsatts för multipla övergrepp i olika åldrar. Detta är ett *work in progress* som kommer att läggas till när terapin är avslutad.

**Del V** var tänkt som ytterligare en del i antologin, men den blev så intressant och så omfattande att den blev en fristående bok: *NINA OCH HENNES SJÄLVDELAR* (2024). Symboldramaterapeuten Lena Abrahamsson redovisar där en terapi med en kvinna med strukturell dissociation. Boken kan beställas på Symboldramaföreningens hemsida: [www.symboldrama.se](http://www.symboldrama.se).

# I

## EN MÅNGFACETTERAD PROBLEMATIK

Marta Cullberg Weston

Patienter som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen plågas ofta av:

- dolda minnen – ibland dissociation och ptsd-symptom, eller konstiga bilder som dyker upp under terapiprocessen.
- känsla av utsatthet och maktlöshet – känt sig totalt ensam vid traumat.
- upplevelse av att inte bli trodd /inte kunnat berätta/avfärdad vilket också leder till maktlöshet och förtvivlan.
- En extrem maktlösheten i förhållande till förövaren.
- Skamkänslor över kroppen och allt som har med sexualitet att göra, vilket leder till problem med sexualitet och intimitet i vuxenlivet.
- Skuldkänslor eftersom barnet ofta tagit på sig ansvaret för övergreppet.
- Skadad självbild – ”mitt fel”/”fel på mig”/känsla att vara smutsig.
- Vreden på förövaren har vänts i vrede mot egna jaget med självskadande/självförakt och missbruk som följd. Ibland promiskuitet.
- I terapiprocessen också viktigt att arbeta med sorgen över allt som traumat har ställt till med i personens liv.

Arbetet med traumat efter sexuella övergrepp i barndomen behöver fokuseras inte bara på att förändra den traumatiska upplevelsen i sig utan också på att hantera alla de olika problem som uppstått i anslutning till traumat.

### 1. DEN TERAPEUTISKA PROCESSEN

Visualiserande Psykoterapi/Symboldrama, VPT/S, är en imaginativ teknik där man kan **skraddarsy** inre scener som möjliggör en reparativ process och läkning av alla de olika aspekter som behöver adresseras hos patienterna.

Den terapeutiska processen i VPT/S börjar ofta med en *initial grundning*, där patienten får uppleva hur det är att arbeta i inre scener. Där blir det också tydligt att terapeuten finns med som stöd och hjälp i de inre scenerna och att man inte

längre är maktlös. Man visar också för patienten att smärtsamma scener kan förändras!

Bearbetningen av traumat börjar ofta med

- en modifierad omskrivning av övergreppstillfället i inre scener där skyddande personer förs in och avbryter förloppet.
- Man kompletterar sedan med inre scener där förövaren ställs till svars så att skammen och skulden hamnar på rätt person.
- Vreden behöver få ett tydligt utlopp mot förövaren.
- Offrets skam och skuld behöver lyftas bort i inre scener.
- Den negativa självbilden behöver repareras.
- Vreden på bristfälliga/icke-skyddande omsorgspersoner behöver få ett utlopp.
- Slutligen behövs ofta ett sorgearbete kring allt i livet som störts av det tidiga traumat.

Det är således ofta ett ganska omfattande arbete som behövs och där man inte får glömma att få med de mer dolda aspekterna.

När övergreppen helt eller delvis är dolda/dissocierade behövs förstås en något annorlunda process. En beskrivning av detta finns i boken NINA OCH HENNES SJÄLV-DELAR av Lena Abrahamsson.

## 1. INGEN ÖVERGREPPSPROBLEMATIK ÄR DEN ANDRA LIK

De övergreppssituationer som vi möter hos våra patienter är mycket varierande vad gäller psykologisk stress. Följande faktorer påverkar hur processen kommer att gestalta sig:

- Är förövaren närstående eller inte -- i livet eller inte?
- Rör det sig om ett enstaka övergrepp eller upprepade trauman?
- Hur invasivt har traumat varit -- penetration eller kanske oralt?
- Vilken ålder var personen vid övergreppet/-en?
- Övergreppen ser ofta olika ut om offret är en flicka eller en pojke
- Är minnet av övergreppet bevarat i minnet eller bortträngt/dissocierat?

Det påverkar upplägget på ett genomgripande sätt.

- Patientens jagstyrka varierar och det påverkar också hur behandlingen läggs upp.

- Närståendes stöd/brist på stöd efter övergreppet påverkar rejält.
- Ångest-/skamladdningens kraft är en avgörande faktor.
- Hur stark är patientens skuld/skam över sitt eget agerande i anslutning till övergreppet?
- Hur mycket destruktiv influens har traumat haft på patientens liv?
- Sorgen över liv som förstörts behöver bearbetas när själva traumat har behandlats.

## 2. KRAV PÅ TERAPEUTENS KOMPETENS

Arbete med sexuella övergrepp i barndomen ställer stora krav på terapeutens kompetens och erfarenhet av arbete med visualiseringsteknik. Terapeuten måste klara att möta och stötta patienten i smärtsamma inre scener. Man måste också ge patienten chans till utlopp för starka känslomässiga reaktioner.

Det är således viktigt att man

- har kunnat skapa en god arbetsallians. Alliansen är a och o för det intensiva arbetet vid en övergreppsproblematik. Tilliten till terapeuten ger patienten kraft att möta smärtsamma erfarenheter som ibland legat fördolda under lång tid.
- Tilliten till metoden är ytterligare en faktor—att patienten har arbetat med inre scener och upplevt att man fått stöd i svåra situationer. Erfarenhet av att terapeuten griper in och skyddar det lilla barnet är väsentligt.
- Terapeuten behöver kunna hantera de starka känslor som väcks när patienten tar ut sin vrede på förövaren.
- Man försöker hålla sig inom det så kallade *toleransfönstret*, vilket är enklare i inre scener där man alltid kan reglera känslotrycket. Man har också under arbetet gjort en bedömning av patientens jag-styrka och kapacitet att möta ”de inre krafter” som kan dyka upp.
- Det är förstås viktigt att inte re-traumatisera och att inte utsätta det lilla barnet för förnyad maktlöshet. Risken för detta mindre när man kan skriva om händelserna och eftersom terapeuten kan finnas med i inre scenen och stötta.
- Visualiseringstekniken erbjuder en unik möjlighet att dosera och justera övergrepps-scenen genom *rescripting* och genom att man för in stödpersoner som skyddar.

### 3. DET REPARATIVA KONCEPTET I VPT/S.

Det känslomässiga återupplevandet i de inre scenerna är centralt. Den schweiziska psykoterapeuten Alice Miller (1983) påpekade tidigt att: ”*Psykiska problem kan inte lösas med ord utan bara genom upplevande och inte bara korrigerande upplevelser utan genom att man återupplever sin tidiga rädsla, sorg eller vrede.*”<sup>i</sup> I de inre scenerna får man en möjlighet att göra just detta. Kontakten med de tidiga känslospåren är avgörande.

Återupplevandet i den inre scenen ger kontakt med alla olika känslomässiga dimensioner och ger möjlighet till en djupgående förändring av situationens grundackord. Det handlar dock inte om att fastna i ett åter-upplevandet utan man erbjuder en möjlighet att ändra den laddade scenen.

1. Forskning av bl.a. Holmes & Matthews (Holmes, E.A. & Matthews, A. (2010) Mental Imagery in Emotion and Emotional Disorders. *Clinical Psychological Review*, 30, 349--362) visar att när man föreställer sig en scen från en händelse i livet aktiveras samma hjärnsystem som vid riktiga händelser inklusive de känslomässiga aspekterna. Detta sker inte när man bara talar om händelsen. Holmes forskning visar också på evidens för en kraftfull känslomässig aktivering vid föreställandet av inre bilder, som är ett centralt verksamt element i VPT/S.
2. Bessel van der Kolk påpekar i en nätbaserad traumakurs (2023) att imaginativa tekniker behövs i terapier med trauma för att komma åt de känslomässiga laddningarna. VPT/S är synnerligen väl lämpat för den här sortens bearbetning
3. Den moderna minnesforskningen revolutionerades med en rapport från Karim Nader år 2000 (Nader, K., Schafe, G.E. & LeDoux, J.E. (2000) Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature* 406, 722-726). Nader visade att återkallar man ett minne är det sårbart för förändring. Om man i nära anslutning till återkallandet ändrar på minnesbilden så lagras den in som ett ”nytt” minne. Naders resultat (med möss och drog) kunde inte replikeras men forskningen kring återkallade minnen satte fart. En lång rad studier har visat att man har ett begränsat ”window of opportunity” för att ändra minnet. En studie från Uppsala, (Ågren, T. m.fl. 2012) visade att minnet av en rädslosituation är sårbart för förändring inom sex timmar efter återkallandet. I den inre scenen i VPT/S är det en ganska omedelbar förändringsprocess som blir aktuell.

4. Förändringen av smärtsamma minnen blir en del i vad som nu kallas *Minnesrekonsolidering* eller *Minnesåterkonsolidering*. Psykiatern Göran Högberg har i två studier (Högberg, G., Nardo, D, Pagani, M., & Hällström, T. (2011) *Affective Psychotherapy in post-traumatic reactions guided by affective neuroscience: memory reconsolidation and play*) och Högberg, G. & Hällström, T. (2018) *Mood regulation focused CBT based on memory reconsolidation, reduced suicidal ideation in youth in a randomized controlled study* visat på möjligheterna med minnes-återkonsolidering och de terapeutiska förändringar som kan åstadkommas.
5. Redan före Naders revolutionerande forskning om minnesrekonsolidering hade man inom KBT börjat arbeta med *rescripting*-teknik för att ändra på traumatiska upplevelser. En första studie är från 1995 där Mervin Smucker lät personer återberätta sin upplevelse av ett övergrepp varefter man ändrade berättelsen och lät patienten åter-berätta den i sin ändrade form. Arbetet med *rescripting* i KBT utvecklades vidare och Arnoud Arntz (2014, 2017) har gjort omfattande studier som stöder effekten av *rescripting* vid traumatiska minnesbilder. En känslomässigt ändrad version av situationen lagras in som ett alternativt minne.

Vid arbetet med inre scener i VPT/S introducerar man en alternativ "verklighet" på liknande sätt som vid *rescripting* i KBT. Den är dock mer underbyggd då patienten har fått träning i att arbeta i inre scener och befinner sig i ett något försänkt medvetandetillstånd med närhet till den känslomässiga upplevelsen.

6. En nyckel till förändringen av de känslomässigt laddade minnesbilderna handlar om att den äger rum i nära anslutning till återkallandet. Då kan situationen lagras in som ett "nytt minne". Det är uppenbart att det episodiska minnet av situationen inte förändras, men upplevelsen av denna episod får efter den förändrade erfarenheten en annan laddning. Scenen lagras in som en "annan känslomässig erfarenhet" = en situation där man inte längre är maktlös/skamfylld/utlämnad. Det innebär inte att det gamla minnet försvinner men den nya scenen lägger sig känslomässigt "över" den gamla - som en skyddande överrock.
7. En annan central komponent i VPT/S som bidrar till förändring är möjligheten att föra in en (eller flera) stödjande person i den inre scenen. När man får tillgång till en stödjande person kan de starka eller smärtsamma känslorna bli möjliga att hantera. Traumatiska situationer kan avgiftas när man inte längre är ensam, maktlös och utlämnad.



8. Man får också i terapeuten ett utanförstående vittne, vilket är angeläget.
9. En viktig aspekt av det reparativa arbetet är möjligheten att ställa förövaren till svars. I den inre scenen kan man straffa förövaren – något som ofta inte sker i det verkliga livet. Straffet behöver få en amplitud som känns läkande för offret och gärna innehålla ”skammande” inslag.
10. I de inre scenerna lägger man tillbaka skammen på förövaren i stället för att offret bär skamstämpeln. Här finns också möjlighet att i den inre scenen tvätta bort skammen från offret i symboliska scener som till exempel: ”Röjning på skam-lagret på hjärnkontoret”.
11. Det är inte ovanligt att ett barn som utsatts för övergrepp har tagit skulden på sig och lever med en ständigt tyngande skuldupplevelse. Terapeuten behöver därför i olika inre scener lägga tillbaka skulden på förövaren.
12. Det är också viktigt att ställa omsorgspersoner till svars när att de svikit sin skyddande funktion genom att inte se/inte vilja förstå vad barnet har utsatts för. Vreden och besvikelsen kan här ibland vara väl så stark som på förövaren.
13. Inre scener ger också utrymme för att reparera den negativa självbild som är en inte ovanlig följd hos offer för sexuella övergrepp. Här behövs inte sällan ett ganska omfattande arbete.
14. Ibland kan det förekomma kroppsliga rester av traumat som man behöver vara medveten om och bearbeta i inre scener genom t.ex. ”Besök hos Dr Molekyl” eller kropps-scanning.
15. Genom arbete med symboliska scener (ex. Göra sig av med en fotboja) kan man komma åt känslomässiga aspekter som annars är dolda. Det gäller också gestaltning av inre kritiska instanser som byggts in i efterförloppet av traumat. En *Inre Kritiker* kan hela tiden undergräva personens välmående genom sina attacker. Därför kan ett besök hos Kritikerna på deras hjärnkontor bli en viktig frigörande process, där de förpassas därifrån.
16. Slutligen – inre scener öppnar dörren till möjligheten att bearbeta sorgen över allt det i livet som skadats av traumat.

## VIKTIGA ASPEKTER VID ARBETE MED TRAUMAT FRÅN SEXUELLA ÖVERGREPP I BARNDOMEN

Den känslomässiga laddningen i de inre scener man arbetar med hos patienter som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen är inte sällan stark. Därför behöver

man som terapeut beakta några saker innan man börjar bearbeta trauman efter sexuella övergrepp i barndomen med visualiseringsteknik:

- Patienten behöver ha erfarenhet av arbete i inre scener så att hen är medveten om den magiska dimensionen och hur den kan användas i det inre arbetet. Det är inte minst viktigt att man har hunnit arbeta med inre barnet-scener där patienten har blivit van vid att stödjande personer alltid finns att tillgå och att terapeuten har en viktig stödjande funktion. Detta blir en form av grundning.
- Patienten behöver också ha erfarenhet av terapeutens stöd och guidning i mindre laddade inre scener, så att en trygghet med metoden och med terapeuten har byggts upp. Att ha en ”trygg plats” eller ett ”tryggt knä” att återvända till efter en ansträngande inre visualisering kan vara värdefullt.
- När tilliten till terapeutens förmåga att hantera situationen har byggts upp brukar det inte vara så stort problem med konfrontativa inre scener. Över huvud taget är det lättare att hålla sig inom ”toleransfönstret” i arbetet med inre scener eftersom man alltid vidtar olika stödåtgärder och terapeuten alltid finns med som stöd.
- När man gör en scen där (delar av) övergreppet återupplevs kan dosering vara viktigt, så att ångestnivån inte blir för hög.
- Möjligheten till *rescripting* är värdefull när traumat väcker stark ångest hos patienten. Man inleder då med att patienten får närma sig den traumatiska händelsen men terapeuten förändrar sedan snabbt scenen så att övergreppet inte hinner ske. En annan möjlighet är *distansering*, där patienten i den inre scenen kan se det som händer på en TV-skärm, där hen reglerar processen.
- Efter arbetet med själva övergreppsscenen är det viktigt med inre scener där vreden kan riktas mot förövaren. Patienten behöver få ge utlopp för starka känslor och terapeuten ska inte begränsa volymen.
- Fokus i terapin ligger på att upphäva barnets maktlöshet och utsatthet men också på en avlastning av skam- och skuldstämplar. Således är det viktigt med inre scener där man utsätter förövaren för straff. Detta kan vara svårare vid incest eller när det är Syskon som är förövare.
- Det behövs ofta ett arbete där man ställer anhöriga till svars som inte sett/inte velat lyssna till barnets hjälpsökande.

- Slutligen behöver man inte missa det sorgearbete som är en naturlig del när man hunnit bearbeta alla andra aspekter.

Exempel på hur dessa olika inre scener kan gestaltas finns i terapiberättelserna som följer i del II och III.

## NÄR ÖVERGREPPET ÄR DOLT

När övergreppet är bortträngt eller dissocierat brukar inte sällan olika signaler dyka upp i det terapeutiska arbetet med indikationer på att något inte står rätt till. Man får då på olika sätt i de inre scenerna närma sig vad som kan ha hänt. Eftersom sexuella övergrepp i barndomen är förvirrande och ångestframkallande är det inte ovanligt att barnets hjärna har "stängt av" för att skydda sig. Minnesbilderna från händelsen är då dissocierade.

Dissociation är en fantastisk möjlighet som hjärnan använder sig av som skydd när en person utsätts för intryck/övergrepp som är för smärtsamma för hjärnan och kroppen att hantera. Man stänger då helt enkelt av.

VPT/S lämpar sig också väl för arbetet med dissociativa tillstånd. I boken NINA OCH HENNES SJÄLVDELAR redovisar psykoterapeuten Lena Abrahamsson en längre terapi med en kvinna med ett antal o-integrerade självdelar/dissocierade känslotillstånd. Nina utsattes tidigt för sexuella övergrepp av pappan och kunde bara hantera de traumatiska känslorna via en strukturell dissociation. Med hjälp av terapin kunde Nina komma i kontakt med dessa o-integrerade känslotillstånd och bli en helare person med kontakt med sitt känsloliv på ett nytt sätt.

## Litteratur:

- Abrahamsson, Lena (2024) *Nina och hennes självdelar*. Publit, Stockholm.
- Arntz, A. (2012). Imagery Rescripting as a therapeutic technique: Review of clinical trials, basic studies, and research agenda” i *Journal of Experimental Psychopathology*, 3, 189-208.
- Arntz, A. (2014). Imagery Rescripting for Posttraumatic Stress Disorder” i Thoma, N.C. & McKay, D. (Eds.) (2014) *Working with Emotion in Cognitive Behavioral Therapy: Techniques for Clinical Practice*. Guilford Press, N.Y.
- Cozolino, L. (2010). *The Neuroscience of Psychotherapy. Healing the Social Brain*. New York: W.W. Norton & Co.
- Cullberg Weston, Marta (2007/2010) *Självkänsla på djupet. En terapi för att reparera negativa självbilder*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Cullberg Weston, Marta (2008) *Från skam till självrespekt*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Cullberg Weston, Marta (2009) *Lär känna dig själv på djupet. Möt ditt inre barn*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Cullberg Weston, Marta (2012) *Tröst och Reparation. Finn din egen trösthjälperfunktion*. Natur & Kultur, Stockholm.
- Cullberg Weston, M. (2017). *Visualiseringens Reparativa Kraft. Terapi med inre scener för att reparera anknytningsbrister och barndomstrauman*. Stockholm: weston förlag.
- Gerhardt, S. (2004/2008). *Kärlekens roll. Hur känslomässig närhet formar spädbarnets hjärna*. Stockholm: Karneval förlag.
- Holmes, E. A., Arntz, A., & Smucker, M.R. (2007) Imagery rescripting in cognitive behavior therapy: Images, treatment, techniques and outcomes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 297-305.
- Holmes, E.A. & Mathews, A. (2010) Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review*, 30, 349-362.
- Högberg, G., Nardo, D., Pagani, M. & Hällström, T. (2011) Affective Psychotherapy in post-traumatic reactions guided by affective neuroscience: memory reconsolidation and play. *Psychology Research and Behavioral Management*, 4, 87-96.
- Högberg, G. & Hällström, T. (2018) Mood regulation focused CBT based on memory reconsolidation, reduced suicidal ideation in youth in a randomized controlled study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 921.
- Miller, A. (1983) *The Drama of the Gifted Child*. New York: Basic Books. (Förf:s översättn.).
- Nader, K., Schafe, G.E., Le Doux, J.E. (2000) Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval. *Nature*, 406, 722-726, Aug 2000.
- Schiller, D, Monfils, M-H, Raio, C.M., Johnson, D.C., LeDoux, J.E. & Phelps, E.A. (2010) Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463, 49-53.
- Schore, A.N. (2003). *Affect Regulation and the Repair of the Self*. New York: W.W. Norton.
- Schore, A.N. (2008) i föredraget ”The science of the Art of Therapy” den 12-13/9 2008 i Stockholm.
- Smucker, M., (1995)
- Ågren, T., Engman, J., Frick, A., Bjorkstrand, J., Larsson, E-M., Furmark, T. & Fredrikson, M. (2012) Disruption of Reconsolidation Erases a Fear Memory Trace in the Human Amygdala. *Science*, Vol. 337, pp 1550-1552.

## II

# VPT/S-TERAPIER MED ÖVERGREPPS- PROBLEMATIK FRÅN EN ÖPPENVÅRDS- KLINIK I SKÅNE

Ann-Mari Bertilsson

*För att få en bild av hur olika VPT/S-terapierna med övergreppsproblematik kan te sig presenterar Ann-Mari Bertilsson här tre terapierna från en öppenvårds-mottagning i Kristianstad, där hon började arbeta med bildterapi men som utvecklades till ett arbete med VPT/S då hon på så sätt kunde komma åt de många känslomässiga lagren av traumatiska erfarenheter.*

### INLEDNING OCH BAKGRUND

Det var först i början på 90 talet som jag på allvar började arbeta med patienter som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen. Jag träffade då en kvinna som sökte sig till vår mottagning efter ett våldtäktsförsök där alla minnen plötsligt hade kommit ifatt henne. Hon tog med bilder hon målat hemma, ofta i ångest på nätterna. Vi tittade tillsammans på bilderna och sakta kunde hon närma sig en oerhört smärtsam historia med övergrepp av fadern sen hon var bara 2-3 år gammal, och som sedan pågått hela hennes uppväxt.

Efter drygt två års terapi och hundratals bilder där hon tog sig igenom skuld, skam, och svår ångest kunde hon närma sig en acceptans av sin historia och vad den gjort med henne. Hon klarade att gå vidare i livet, skaffade ett arbete och bröt upp från en destruktiv relation och fick kontakt med en syster som var den enda i familjen som trodde på att hon varit utsatt för faderns övergrepp.

Mot slutet av vår kontakt sa hon att terapin inte hade varit möjlig utan bilderna. Dels kunde hon få utlopp för sina känslor när hon målade, men minnesfragment tog också form i bilderna och blev som pusselbitar som föll på plats allt eftersom terapin fortskred. Eftersom bilden också ger viss distans hjälpte detta henne att sätta ord på det som varit förträngt och alltför svårt att bära. Jag skaffade mig en utbildning i Bildterapi och sedan också i Symboldrama (VPT/S) för att kunna göra ett professionellt arbete med klienter som bar på trauma och som varit med om sexuella övergrepp i sin barndom.

# TRE TERAPIER MED KLIENTER SOM VARIT UTSATTA FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP

Jag har valt att beskriva tre terapier, en man och två kvinnor, som själva sökt hjälp för följderna av sexuella övergrepp i barndomen. Jag har träffat dem en gång/vecka och det har varit terapier på ett år eller mer.<sup>1</sup>

## I.

### JOHAN (45) UTSATTES AV EN PEDOFIL VID 14–15 ÅRS ÅLDER

Johan är uppvuxen med en far som hade svåra alkoholproblem och föräldrarna skilde sig när han var 14 år. Johan bodde kvar hos sin mamma men saknade pappan som han såg upp till och längtade efter. När han besökte honom var fadern ofta berusad och ofta upptagen med olika kvinnor. Johan fick klara sig själv och en besvikelse växte inom honom. Han beskriver hur han sökte trygghet hos olika vuxna. Modern fanns där men var ofta upptagen med sitt arbete.

Johan har när han kommer till mottagningen en egen familj och ett bra liv, men är tyngd av ”en klump i bröstet”. Han vill ha hjälp att bearbeta de övergrepp han varit med om, men också att bearbeta relationen till fadern som är fortsatt komplicerad. Johan har tidigare haft svåra drogproblem men är drogfri sedan ett tiotal år. Han kan se att missbruket mycket handlade om att dämpa ångest och hålla borta svåra känslor.

Johan berättar att pedofilen först bara verkade vara en snäll person som bjöd honom att åka i sin fina bil. Johan var då 14 år gammal. Ganska snart blev det dock att han även tog med Johan till sin lägenhet, bjöd honom på alkohol och fick honom att göra olika sexuella handlingar. Samtidigt gav han sken av att det han utsatte honom för skulle vara bra för honom. Johan kände sig ensam och saknade pappa och klarade inte att stå emot när mannen bjöd hem honom till sin lägenhet. Det hela upprepades vid ett flertal tillfällen, och pågick något år, tills Johan slutligen blev bortförd och våldtagen – en upplevelse som blev rakt igenom förfärlig. Men han lyckades få kraft att ta sig ur situationen och klarade även att bryta helt med mannen.

Efter detta följde en svår tid och Johan vågade inte berätta för någon vad han varit med om. Han skolkade från skolan, var besviken på pappa, fick panikångest och började röka hasch. Han såg sig inte som ett offer och tyckte, som det oftast är för den som blivit utsatt, att det som hänt var hans eget fel. Han var dessutom rädd

---

<sup>1</sup> Samtliga har godkänt det jag skrivit och namn och vissa detaljer är ändrade.

för att om det kom fram så skulle kanske någon tro att han var homosexuell. Det är en vanlig rädsla hos män som blivit sexuellt utnyttjade, och som också gör det svårt att söka hjälp då skammen blir än mer kompakt. Johan var också rädd varje gång han såg pedofilen köra förbi honom på stan. Johan har sedan en trasslig uppväxt med droger, skolk från skolan och boende hos olika vänner och bekanta.

När Johan är närmare trettio träffar han sin nuvarande sambo och de får en son tillsammans. Han fortsätter dock att dricka, men efter en händelse då han trodde han skulle dö slutar han tvärt. Samtidigt kom ångesten han hållit borta med hjälp av drogerna tillbaka med full kraft. Han sökte hjälp inom psykiatrin men där fokuserade man bara på hans drickande och gav honom förtidspension. Ångesten fick honom dock att söka vidare och han kom då till en terapeut som fick honom att inse att han varit med om sexuella övergrepp, vilket blev en viktig insikt.

Några år senare ringde Johan vår mottagning för att söka en terapigrupp för män som varit med om sexuella övergrepp. Då detta inte fanns erbjöd jag honom att bearbeta sin problematik i bildterapi med möjlighet för att komma bortom orden. Han blev intresserad och vi inledde en terapi som kom att sträcka sig över drygt två år. Bildterapi övergick efter en tid i en symboldramaterapi för att komma åt känslorna på djupet. Genom bilderna och de inre scenerna kunde han närma sig olika svåra situationer och känslor som vi kunde samtala om. Han fick också utlopp för sådant som var inkapslat och svårt att enbart uttrycka med ord.

## UPPGÖRELSE MED PEDOFILEN

Efter att ha läst Marta Cullberg Westons bok *Från skam till självrespekt* blev han nyfiken på att göra en inre scen där han kunde få ställa pedofilen till svars. Då jag kände att vår kontakt fungerade bra och han var motiverad enades vi om att göra ett sådant drama gången därpå.

Efter avslappningsinstruktionen bad jag Johan att **föreställa sig att han sökte upp pedofilen**. Han ser honom först bara diffust, men sedan är de plötsligt i rummet där våldtäkten skedde. Jag frågar vad som händer och Johan svarar att han skriker till Janne (pedofilen): ”Du tog ifrån mig alla gränser, och när du sen gick över den sista gränsen att röra mig där bak, så var det en kränkning som bara inte ryms, som bara var för stor, som gett mig ett självförakt både psykiskt och mentalt!”

Jag lyssnar och bekräftar. Sedan bestämmer han sig för att handgripligen gå på pedofilen i en våldsam misshandel där han spottar och sparkar på honom, kallar honom kräk, och där även den 14-årige Johan är med och sparkar. De skär av Jannes kön och kastar ut det på gatan och skriver Pedofil på en lapp som de fäster med häftstift i pannan på honom. Därefter ringer de polisen och går därifrån efter att de skrivit Pedofil både på dörren och på hans bil som de sen sätter fyr på.

Det hör till saken att Janne hade lurat in även andra pojkar i sin bil och förmodligen utnyttjat ett flertal, vilket Johan förstått senare.

Efter denna våldsamma konfrontation står vuxne Johan med den 14-årige Johan bredvid sig på gatan. Solen skiner och de tar hojen för att köra hem. När de kommit en bit behöver den unge Johan kräkas så de får stanna. Vuxne Johan håller om den unge Johan och lugnar honom. Här får dock den vuxne Johan ångest (vilket han säger till mig i en sidoreplik). Han översköljs av en massa minnen av hur pedofilen första gången kom in i spelhallen och av övergreppen. Han minns sin rädsla för galenskap, sin ensamhet, den stora förnedringen, och att det inte gick att berätta om det som hänt. Hans ångest ökar så pass kraftigt att han är rädd för att dö. Jag uppmanar honom då att säga till den unge Johan att ”Det är över!”, Sedan upprepar vi detta tillsammans flera gånger tills ångesten avtar. Johan tar även in en fantasifigur som han haft som hjälpare tidigare. När ångesten klingar av vill han berätta för sina föräldrar säger han, och för sin son, som är i samma ålder som han själv var när övergreppen började. Han vill att de ska få veta vad han varit med om. Sedan tröstar han den unge Johan och vi kan avsluta dramat.

Det blev en känslomässigt stark inre scen där hans vrede övergick till gråt och sen till medkänsla med sig själv och med den unge Johan. När han senare i terapin återvände en andra gång till brottsplatsen tog han resolut den utsatte Johan på sina armar och bar ut honom från lägenheten. Sedan såg han till att de kom därifrån så fort som möjligt. Bilderna han målade från dessa inre scener blev starka. Det blev tydligt att han värnade om den unge, utsatte Johan och hade tagit honom till sig.

## FÖRSONING MED FADERN

Johan kommer till terapin och berättar om ett drama som utspelat sig i hans inre när han var och hälsade på sin pappa. Det var just när han vaknat, mellan sömn och vakenhet. Han hade för sitt inre sett sig själv som rörmokare på botten i sin egen mage, där han höll på att rensa upp och ”spola bort kopior på gamla minnen”. Han hade tagit in mig i scenen som medhjälpare och jag fick i uppgift att hissa ner en lampa så att han skulle kunna se. Därefter fick jag även hissa ner fadern hängandes i ett snöre medan han skrek ”Jag älskar dig min son!” Sedan uttryckte han oro, ”det är djupt”, när han tittade ner på botten där Johan stod. Detta blev inledningen till ett omfattande frigörelsearbete. Johan lyckades i dramat spola bort allt som skulle bort medan fadern förfärad såg på. Äntligen sa fadern orden som Johan längtat efter att få höra: ”Jag älskar dig min son!”

Detta blev ett grundläggande försoningsarbete i förhållande till fadern som Johan själv kunde regissera utifrån sin erfarenhet av symboldrama-arbetet.

För att arbeta vidare med olika läsningar lät jag Johan göra en inre scen där han skulle **ta sig loss från en fotboja**. Det visade sig handla om en gammal



föreställning om att pappan skulle ha lagt skulden på Johan för att han blev våldtagen. Detta missförstånd uppdagas när han möter sin pappa i dramat. Det blir då tydligt att fadern inte dömer Johan, utan det var pedofilen han var arg på. Johan blir omskakad av denna insikt, men också väldigt trött. Det är inte ovanligt att en inre scen kan bli känslomässigt dränerande.

Efter detta kommer en fas där Johan ifrågasätter terapin och är arg när han kommer till nästa terapitimma. Jag ber honom då föreställa sig att han **närmar sig en vulkan** med avsikt att han kanske kan få ur sig en del av sin ilska. Han närmar sig vulkanen med stor tvekan, och undrar vad det ska vara bra för. Sedan bestämmer han sig för att klättra upp till toppen. Jag föreslår skyddskläder, men det behövs inte, säger han. Väl uppe på toppen hoppar han rakt ner i vulkanen. Det blir tyst ett tag och min oro växer. Sedan säger han, till både hans egen och min förvåning, att vulkanen slocknade! Nu breder det ut sig en mer lekfull ton i terapin och han avslutar dramat med att sätta upp en skylt där han skriver ”Min vän vulkanen”. Johan kommer nästa gång med en hel serie bilder av dramat med vulkanen. Bilderna är skickligt gjorda och han är påtagligt road av att måla dem.

Det bör det kanske tilläggas att jag aldrig skulle låtit honom brinna upp i vulkanen utan jag hade kastat in en brandfilt eller något och fiskat upp honom. Allt är ju möjligt i symboldramats magiska värld. Men scenen blev ett slags ”eldlop” där han äntligen kunde släppa taget. Han vågade känna tillit till livet igen och att han hade en far som älskade honom! Terapin övergår efter detta till ett nytt skede där Johan är mer hoppfull.

För mig blev detta ett exempel på hur starkt vi håller fast vid våra föreställningar. Johan hade levt med en stark undanträngd vrede och en övertygelse om att fadern dömde honom för det han utsatts för och inte förstod att det handlade om övergrepp. Insikten om att så inte var fallet skakade om honom. Efter att han fått utlopp för sina känslor av vrede, och även upplevt sin egen kraft i Vulkanendramat, kunde han bli vän med sig själv och sin vrede. På ett djupare plan blev det också en viktig försoning med fadern.

## ARBETE MED SKAMMEN

Johan bar på en massiv skam och även om han nu inte längre var lika övertygad om att fadern dömde honom för övergreppen så fanns det mycket skam. Därför bad jag honom vid en kommande session att **han skulle ta sig till ”hjärnkontoret” och öppna dörren för Skuld och Skam.**

När Johan öppnar dörren ser han framför sig en hel hop av människor som alla hade svikit på olika vis. Samtliga stod nakna. Det var en väninna till föräldrarna som hade inlett ett sexuellt förhållande med honom när hon skulle ta hand om honom. Det var en lärarinna som hånat honom inför klassen plus ett flertal kompisar som mobbat honom. Allihop befann sig i en hiss, och han bestämde sig

för att sätta igång hissen varmed botten öppnades och allihop for rakt ner i underjorden. I detta drama vände han skammen bort från sig själv, och istället fick alla de som svikit honom skämmas och ”stå med byxorna nere”.

Bilderna öppnade upp för bearbetning, men även själva skapandet av bilderna hade ett stort värde. De öppnat upp för en mer lekfull sida hos Johan.

Vi arbetade vidare i ett flertal dramer med relationen till Johans pappa, en pappa som han egentligen hade saknat hela sin uppväxt. Nu kunde de få sagt det som behövde bli sagt när de möttes på den inre scenen. Detta ledde till att han kunde frigöra sig, och han fick en mer realistisk bild av både fadern och sig själv där han tidigare oftast satt sig själv i underläge. Han dippade fortfarande i humöret och livet är inte enkelt men han har fått kontakt med en mera lättsam sida av sig själv. Självbilden är inte lika mörk längre vilket märks i nästa scen som vi gjorde mot slutet av terapin.

## AVSLUTNING AV JOHANS TERAPI

Johan kunde mot slutet av terapin tala om pedofilen som en pedofil, och benämna våldtäkten och övergreppen för vad de var även inför andra personer. Terapin blev ett genombrott för honom då han nu kunde se att han varit ett offer för övergreppen och att det inte var han som skulle bära skulden.

Johan beskrev det som att han i terapin fått hjälp att ”rädda sig själv”, och att det blev en försoning med det som varit. Han gillade sig själv bättre och det hade blivit mjukare inom honom. Nu kändes det mer hoppfullt inför framtiden. För mig var det fantastiskt att uppleva hur han fick kontakt med sina känslor efter att de till stor del varit avstängda, eller som han själv uttryckte det, att han ”varit som en levande död”.

När vi träffas två år efter avslutad terapi i samband med att jag skriver den här texten och ännu en gång samtalar om hur det var, så säger Johan att han önskat att någon hade frågat om han varit med om något under alla år han höll på med drogerna. För innerst inne visste han hela tiden att det som hade hänt med pedofilen var fel, men ingen frågade och han klarade inte att berätta själv.

Fortfarande är det svårt för honom med känslor kring svaghet, och av att ha varit ett offer, som är en skam i sig. Johan berättar att hans far nu är död och han hade suttit bredvid honom när det tog slut, nöjd med att de hade hunnit försonas. Han har tagit tag i livet på olika vis och har det bra med sin familj.

## II

### KARIN VARS UPPVÄXT VAR KANTAD AV SEXUELLA ÖVERGREPP

Karin (56) gick i en psykoterapi hos en psykoanalytiskt skolad terapeut under många år (22 år) där hon aldrig fick bearbeta de övergrepp som kantat en stor del av hennes uppväxt. Karin hade vid flera tillfällen tagit upp vad hon hade varit med om och också tagit med bilder, men det blev inga frågor vidare kring varken det hon sagt eller bilderna hon visade. Terapeuten tyckte att detta skulle hon lämna bakom sig. Karin upplevde att hon drabbades av samma känsla av att allt det som hon upplevt i hemmet skulle tystas ner. Vid ett flertal tillfälle hade hon gått gråtande från terapin men hon hoppades hela tiden att terapeuten kanske skulle ta upp ämnet igen nästa gång, men så blev det inte.

När Karin kontaktade vår mottagning hade hon precis slutat den tidigare terapin och i anslutning till detta drabbats av minnen av övergreppen med så stor kraft att hon nu bara måste få hjälp. Karin har familj med man och vuxna barn och är förtidspensionär.

Det blev uppenbart att Karin var re-traumatiserad av den tidigare terapin och jag förstod att vi även behövde göra ett reparationsarbete av detta. Vi enades om att arbeta i en avgränsad terapi som sträckte sig över ett år med möjlighet för uppföljning. Karin var oerhört motiverad och kände att hon var redo för att arbeta med de barndomstrauman som hon plågats av i alla år. Sen passade det henne bra med symboldrama då hon även led av somatiska besvär och där metoden möjliggör att man även kan arbeta med dessa.

#### INLEDNING: BLOMMAN

Vi inledde med att Karin under avslappning fick föreställa sig att hon **ser en blomma**, en klassisk självbildsscena. Hon ser en blommande buske i föräldrarnas trädgård där den växte ”alldeles av sig själv”. Redan här kan jag ana att hon har varit ”känslomässigt självförsörjande”. Jag frågar hur blomman känns om hon tar på den. Karin svarar att den är hård och obehaglig. Jag frågar vidare om den behöver något och då är det gödning och att jorden behöver luckras. Vidare säger hon att den behöver flyttas till annan plats då den skuggas av ett stort träd. Karin får luckra jorden och ge den näring, men när jag frågar om hon kan flytta den går inte detta.

Plötsligt ser hon sig själv som den 6-åriga Karin och säger att det är ett för stort beslut att flytta blomman då den växer i föräldrarnas trädgård. Hon blir ledsen och rädd så jag föreslår att någon som hon är trygg med kan få komma in

på scenen. Karin tar in sig själv som vuxen och hon tar med den lilla ut från trädgården. De söker upp en säker plats där vi kan avsluta dramat i lugn och ro.

Redan i denna första inre scen kom Karin i kontakt med den lilla flickan som varit otrygg och utsatt och inte kände sig säker i föräldrarnas trädgård. På ett symboliskt plan fick hon ta hand om sig själv som liten och ta henne med till en säkrare plats. Innan Karin lämnade trädgården bestämde hon sig för att klippa av en gren för att busken skulle få ljus, och sen luckrade hon lite omkring den. Hon kunde då konstatera att det fanns hopp i alla fall.

Efteråt kommer det dock över henne att hon gjorde något förbjudet när hon klippte bort en gren. Hon berättar då också om sådant som hon har skuld känslor över i sitt liv och som blivit destruktivt för henne. Känslan av skuld i dramat väckte upp annan skuld som vi sedan kunde arbeta med.

När Karin målar sin blomma målar hon också in det ensamma lilla barnet (lilla Karin) fast nu med sig själv som vuxen bredvid. Nu har hon fått en trygg vuxen som finns där för att skydda den lilla. På ett djupare plan har det påbörjats ett anknytningsarbete redan i denna första scen.

## TRAUMABEARBETNING

Efter att vi skapat en bra arbetsallians och gjort flera inre scener inleder vi själva traumaarbetet. Redan när jag tog upp anamnesen fick jag veta att Karin varit med om övergrepp som liten både av sin bror, hans kompis och av moderns kusin. Kusinen tog med brodern och hans kompisar när han förgrep sig på henne och sen fortsatte brodern och kompiserna själva. Jag låter nu Karin **återvända till situationen med övergreppet**. Det blir ett starkt drama där hon kommer i kontakt med känslorna från när hon var tre-fyra år och moderns kusin förgrep sig på henne. Karin blir även fysiskt påverkad och får ont i magen och underlivet. Jag föreslår att hon tar hjälp av sitt vuxna jag som går in och räddar den lilla och tar henne därifrån. Då släpper smärtan och hon får in ett lugn i kroppen. Efteråt är hon matt och får vila en stund.

I ett senare drama går Karin i detalj in på hur övergreppen utspelade sig när det gäller brodern och hans kompis med fullbordade samlag där de turades om. Detta upprepade sig vid flera tillfällen. Genom att Karin i den inre scenen får återge så i detalj vad hon varit med om blir jag viktig som vittne, vilket har ett värde i sig. Men det är framför allt viktigt och läkande att hon sen får gå in som vuxen och ta den lilla Karin därifrån. Den här gången tar hon med henne till ett barnhem där lilla Karin blir väl omhändertagen. Det är en miljö som Karin känner väl till då hon arbetat där som barnskötare. Hon var ju inte skyddad i föräldrahemmet.

Det fantastiska med den inre scenen är att man kan konstruera ”en ny verklighet”. För den som befinner sig inne i scenen blir det som sker på den inre scenen verkligt. Det nya skeendet öppnar upp för nya känslor som lägger sig som en skyddande mantel över det såriga. Detta är något av det magiska med *minnesrekonsolideringen*. När ett minne återkallas blir det sårbart för förändring och man kan ändra på situationen i direkt anknytning till återkallandet. Det episodiska minnet kanske inte förändras, men den känslomässiga laddningen blir en annan. Detta bidrar till att man i arbetet i inre scener kan ta itu med svåra känslor av vanmakt, skam och skuld och successivt byta ut dem mot känslor av kraft, mod och befrielse.

Karin fick i terapin återvända till sina minnen av olika övergrepp men nu under trygga förhållanden där förövarna fick se sig avslöjade och avfärdade. Hon fick själv ta kontrollen och makten över sin kropp. Jag fick ibland gå in som hjälpare och stötta i den inre scenen.

## EN VIKTIG FRIGÖRELSE – STÄLLA FÖRÖVARE TILL SVARS

När vi går vidare får Karin chansen att **ställa samtliga förövare till svars**. Det visade sig då vara fler än hon berättat. Hon hade även varit med om en gruppvåldtäkt i tonåren och senare blivit våldtagen av en pojkvän. Karin ställde nu upp dem på rad. När jag frågar vad hon vill göra med dem så vill hon skicka dem till underjorden. Där får de själva gräva sig ut.

Efter detta frågar jag hur det känns i kroppen då jag vet att Karin ofta stänger av sina känslor och i stället förlägger dem i kroppen. Karin svarar att hon känner en klump i magen. Jag föreslår henne att gå in i den och undersöka vad som finns där. (Vi har tidigare gjort flera scener där hon fått vara i kroppen, så detta är inget som är svårt för henne.) Karin **går in i klumpen i magen** där hon finner en massa sorg, men också hopp. Sedan ser hon plötsligt sig själv som tonåring i en rosa spetsblus. Hon blir påtagligt rörd och det blir ett fint möte mellan den tonåriga Karin och den vuxna hon. Karin själv uttrycker att hon nu håller på att ”knyta ihop sitt liv och då behöver hon hämta hem sig själv i olika åldrar.”

Den person som svikit henne allra mest var förstås brodern. Därför var det viktigt att ställa honom till svars. Karin fick en chans till en **uppgörelse med sin bror** i en inre scen. Efter viss tvekan slog hon ner honom och pucklade på honom tills han bad om förlåtelse på sina bara knän. Karin deklarerade här klart och tydligt att hon inte längre tänkte låta sig tystas av honom. Han hade hotat att döda henne om hon berättade vad han gjort.

Karin fick sedan också chansen att i en inre scen **ställa våldtäktsmannen till svars i domstol**. Hon själv fick vara domaren medan jag delvis fick ta

åklagarrollen. Efteråt kunde hon ta emot tröst av en väninna som hon hade med som stöd. Detta att kunna ta emot hjälp var något helt nytt.

Även ett drama med fadern fick stor betydelse för att hon skulle kunna göra upp med sin rädsla. Karin mindes diffust en situation när han lagt sin hand över hennes mun för att tysta henne. För att komma i kontakt med vreden ännu mer låter jag henne göra en inre scen **där fadern är våldsam mot modern**. Detta har hon klara minnen av från barndomen. I detta drama har hon en **uppgörelse med fadern** där hans syster (Karins faster) kommer in som stödperson och det blir fadern som för en gångs skull får backa. Efter detta blir det påtagligt hur Karin nu även kan få kontakt med sin vrede i olika situationer i sin vardag. Tidigare har hon oftast varit den som dragit sig undan och blivit tyst. Nu börjar hon stå på sig bättre, både inom familjen och med vänner.

## ARBETE MED SKAMMEN

Vi fick arbeta mycket med skammen kring övergreppen. Karins mål med terapin var att kunna berätta vad hon varit om utan att skämmas. När hon började terapin kunde hon knappt sätta ord på att det var sexuella övergrepp det handlade om. I slutet av terapin kunde hon berätta för sin syster och några vänner vad hon varit med om.

Som ett av olika försvar hade Karin omvandlat sin skam till en rädsla för cancer. Detta blev tydligt när vi gjorde en inre scen där Karin skulle **ta sig loss från en fotboja**. Detta sammanföll med att hon skulle på en läkarundersökning för kontroll av en knuta i bröstet. För Karin blev det en fotboja som hade vuxit sig rejält in i benet. Precis så var det också med hennes skam. Med stor möda och god hjälp av sin man lyckades hon ta sig loss från fotbojan i den inre scenen. De hjälptes sedan åt att lägga om såret och mannen förde bort den tunga fotbojan. Karin var tagen och lättad efteråt. Hon hade fått en viktig insikt där hon började se annorlunda på sin rädsla för cancer. Och skammen bleknade.

## ACCEPTANS OCH AVSLUTNING AV KARINS TERAPI

Mot slutet av terapin får Karin **möta sin farmor i hennes trygga kök** där hon kunde berätta för farmor om vad hon varit med om. Farmor bekräftade att hon förstått att något varit fel, men inte visst vad, eller hur hon skulle hantera det. Det blir ett försoningsdrama där hon blir både förstörd och väl omhändertagen av sin farmor.

Karins tidigare självbild av att alltid "vara fel" förändrades under terapins gång och hon tog inte längre på sig skuld och skam på samma vis. Hennes ångest avtog och sömnen blev bättre. Vi fick dock arbeta mycket med sorgen som kom upp inte minst mot slutet av terapin. Hon beskrev det som att "tårarna hade frusit fast i kroppen".

Karin gjorde mot slutet en tidslinje över sitt liv som blev som en sammanfattning för henne själv där hon kunde konstatera att hon för första gången verkligen hade fått ihop sina pusselbitar.

Vid ett övergreppstrauma blir möjligheten att förändra den inre scenen och införa stödpersoner avgörande. Liksom möjligheten att ställa förövare till svars och förlägga skulden och skammen där den hör hemma. I Karins terapi har jag försökt visa på ett arbete när det gäller dessa hållpunkter. Givetvis kan vissa scener behöva upprepas flera gånger utifrån olika perspektiv då dessa skador ofta satt sig djupt. Inte minst skulden och skammen kan sitta hårt. Sedan brukar även sorgen vara stor, sorgen över att ha behövt vara med om övergrepp, sorgen över att inte ha kunnat berätta, och sorgen över hur traumat på många vis har präglat livet. Sviterna har inte sällan medfört svår ångest, sömnproblem, ätstörningar, självskadebeteende, missbruk, relationsproblem, smärta i kroppen och ibland även psykisk sjukdom.

Psykoterapeut Anna Gerge skriver i sin bok *Kreativt gestaltande psykoterapi* angående symboldrama att ”metoden kan tyckas förförande enkel, men genom att den är så kraftfull krävs det en god metodkunskap och en gedigen psykodynamisk terapeutisk erfarenhet, liksom en djupgående kunskap om symbolernas värld.” Jag instämmer i detta, men jag också fått bekräftat av många klienter att det för traumatiserade patienter ofta är en lättnad när någon äntligen frågar om det som faktiskt är deras problem. När det gäller Karin låg traumat precis under ytan och processen gick inte att stoppa när hon väl kände att det fanns en mottagare.

Avslutningsvis vill jag nämna att Karin i slutet av terapin började berätta för några nära vänner om övergreppen. Hon kände också ett behov av att säga som det var när någon frågade om varför hon hade brutit med sina föräldrar. Karin hade tidigare inte klarat att göra andra människor obekväma genom att berätta. Även om den andra personen började gråta så klarade hon nu att inte gå in och trösta. Jag tycker mig se detta hos flera som varit utsatta för övergrepp eller som bär på svåra trauman -- de skyddar inte bara sig själva utan också andra genom att inte berätta. De kan också bagatellisera vad de varit med om eller så berättar de så diffust att det är svårt att förstå vad det handlar om. De vill inte riskera att bli bemötta med tystnad eller än värre, att inte bli trodda.

### III

## ANNA SOM UTSATTES FÖR SEXUELLA ÖVERGREPP AV MODERNS POJKVÄN

Anna (45) har just fått veta efter utredning inom psykiatrin att hon har ADHD och dessutom är bipolär. Anna är gift och har två barn i skolåldern och kommer till vår mottagning för att hon vill bearbeta sin barndom och de sexuella övergrepp hon varit med om. Anna har gått i psykoterapi tidigare men fick inte den hjälp hon behövde då den inte varit inriktat på traumabearbetning.

### ANNAS BAKGRUND

Anna beskriver pappan som förmodligen bipolär. Hon vet att han misshandlats både fysiskt och psykiskt som barn. Mamma hade varit utsatt för incest när hon var liten och var ofta labil och hotade att ta livet av sig. Föräldrarna skilde sig när Anna var 5 år. När sen mamma skulle flytta ihop med en annan man, hotade även pappa att ta livet av sig om han inte fick behålla barnen. Då blev det så att barnen fick stanna hos pappan.

Pappan gifte dock snart om sig med en kvinna från sitt hemland. Anna och hennes storebror kunde inte kommunicera med den nya frun och Anna drog sig undan. Pappan hade inte förmåga att inkludera Anna i den nya familjen med de nya barnen. Anna mådde dåligt och på söndagarna när hon skulle tillbaka till pappan grät hon, blev illamående och kräktes. Storebror blev tryggheten. När han sen flyttade till mamma när Anna var 14 år brast det för Anna. Hon ville flytta med, men valde att stanna hos pappa då hon inte klarade att lämna pappan.

### INLEDNING AV TERAPIN

Anna får börja med att **föreställa sig en blomma**. Det blir en Gerbera, en känslig blomma med lång stjälk som behöver stöd för att hålla sig upprätt. Den står i en grotta där det är fuktigt och jorden är som mörkbrun lera. Det är ”bulligt” i taket och litet ljus längre fram. Sedan ingen fortsättning. Jag frågar försiktigt var i förhållande till grottan som blomman står. Blomman står precis i grottans öppning. Den är avvaktande och bara observerar. Jag frågar vidare vad blomman kan tänkas behöva? Anna svarar att ”blomman skulle behöva någon att hålla i handen... mamma behövs”. Jag förstår nu att Anna har regredierat och blivit en liten flicka i dramat så jag stöttar idén om att mamma ska komma in.

Lilla Anna blir glad, skuttar fram, och vågar nu undersöka grottan litet mer. Efter att Anna har lyft på flera stenar och sett både små djur och vatten så ser hon ett stearinljus längst in. Jag märker hur starkt dramat har tagit tag i henne så när det är dags att avsluta är det i ett tillstånd där Anna känner sig lugn och tillfreds med



att hon nu fick träffa mamma. Och som hon säger: ”Jag fick ha henne alldeles för sig själv, även utan storebror.”

När Anna kommer nästa gång är hon förvånad över hur mycket blomscenen hade öppnat upp, och hon säger att det ger henne en känsla av att på något vis ”växa upp”. Anna beskriver sig som otrygg och hennes man har fått bli tryggheten i tillvaron. Samtalet går vidare till hennes relation med brodern och det svek som det blev när han flyttade och lämnade henne ensam kvar hos pappa.

Anna hade försökt måla blomman hemma men då dök det upp ”en vampyr = mammas pojkvän”, säger hon. Då jag märker hennes ängslan låter jag henne i stället måla hos mig. Det blir en regnbågsblomma som hon tycker mycket om. Blommans stjälk är tvåfärgad, och hon beskriver det som att hon är två, ”en som ska må bra och en som är sjuk och som alldeles nyss kom ut ur dimmorna”. Det hör till saken att Anna sen en tid fått ny medicin som gör henne mera stabil och då även mer klar i huvudet tycker hon.

Anna blir road av min parallell mellan gerberans stjälk som ofta behöver en ståltråd som stöd för att kunna hålla sig uppe och hennes behov av mamma.

Jag väljer att gå varligt fram då Anna redan i det inledande dramat med blomman reagerade så starkt. Hon får söka upp **en skyddad trädgård**, men även i denna inre scen finns det mörker, vampyrer och annat som hotar.

Jag bestämmer mig då för att låta Anna **leta upp sig själv som nyfödd** för att få en uppfattning om hur skadad hon är i sin anknytning. Hon får dock ha med sig Mona, en älskad barnvakt, som stödperson. Det visar sig behövas då hon genast börjar gråta när hon ska närma sig den lilla Anna. Även jag går in som stöd för att visa på hur söt och fin den lilla är vilket Anna då också kan se. Sen märker jag hur Anna blir den nyfödda och säger att hon blir glad när Mona tar i hennes hand. Jag låter henne få vara i detta ett tag och frågar sen om hon kan bli sitt vuxna jag igen. Det går bra men när hon sen ska lämna tillbaka den lilla babyen till mamma innan vi avslutar, blir hon ledsen. Hon börjar gråta när hon ser hur den lilla klamrar sig fast vid mamma. Jag lugnar och bekräftar att det är helt i sin ordning och att en sådan liten baby behöver sin mamma. Gråten klingar av och när det är dags att avsluta får hon få sätta sig på en trygg plats tillsammans med Mona.

Efter detta drama låter jag Anna igen söka upp **en trygg och skyddad plats**. Den här gången blir det en härlig sommaräng där hon möter djur som hon tycker om. Hon är 7-8 år och är klädd i fin spetsklänning och kan dansa runt på ängen. Efteråt är hon glad och säger att det känns som att hon fått mer kurage.

För Anna blev terapin en stegvis reparation av hennes förlorade tilltro till vuxenvärlden, där hon fick bekanta sig med sig själv i olika åldrar genom olika inre scener. Hon saknade en grund så det var där vi fick börja. Vi fick arbeta mycket med att göra henne trygg och jag tog in olika hjälpare som tröstare och stöd i de inre scenerna.

Den viktigaste personen förutom mamma under uppväxten var Annas storebror. När han flyttade hemifrån blev hon i sitt inre totalt övergiven. Med anledning av detta gör vi en inre scen där hon får **söka upp en knepig situation med brodern**. Det blir nästan direkt övermäktigt för Anna. Hon blir rädd och gråter. Jag föreslår då att hon tar med sig en *bodyguard* som hjälpare. Detta ger henne kraft tillräckligt för att hon ska våga konfrontera sin bror. Hon talar länge och väl om för honom hur hon känner. Hon avslutar sedan med att han kan "dra åt helvete"! Sedan tar hon fram en sax och klipper av banden till honom samtidigt som hon säger att hon inte orkar bära skammen längre! Nu vill hon sluta skämmas.

## TRAUMA-ARBETE

När vi hade byggt upp en tillräckligt stark inre kärna hos Anna började jag med själva trauma-arbetet. Efter avslappningsinstruktionen får Anna börja med att **leta upp en trygg och säker plats**. Dörren som öppnar sig till hennes inre landskap är klädd i rosa fuskpäls, solen strålar emot henne och hon hittar en rosa stol. **Jag ber henne sätta sig på stolen och därifrån berätta vad hon ser och upplever**. Hon kan på det viset få viss distans till det hon varit med om, och det blir möjligt att släppa fram det som kommer upp.

Anna ser mammas lägenhet och vill vara med henne, men inte med hennes pojkvänner. Jag frågar om det är någon särskild situation som dyker upp. Anna svarar: Jag är 10-11 år, det är mörkt... Han tar på mina bröst... Jag springer ut till mamma och berättar, men mamma säger bara att det är ok och att det kan han väl få göra."(gråter)

Sedan kommer det upp en scen där han gnider sitt kön mot henne, blottar sig för henne, lägger sig över henne osv. Det är smärtsamt för henne både att minnas och att berätta. Men värst av allt, säger hon, var det att hon inte hade någon att tala med om vad som hände. Mamma fanns ju där, men "hon övergav när hon lät pojkvännen ta på mina bröst". Anna blev ensam med sina känslor av rädsla, skam och maktlöshet.

Jag föreslår att Mona (barnflickan) får komma in på scenen. Anna brister i gråt och säger att Mona är trygg, stabil och ger bra näring – allt det som mamma saknade. Mona förklarar för mamma hur fel det är det som pågår. Anna gråter ännu mer. Jag föreslår att hon och Mona sätter upp ett staket runt sin trygga plats, för att ge det skydd som inte mamma kunde ge. Anna föreslår genast att de ska sätta upp ett elstängsel. Hon fortsätter att gråta, men blir sen arg och säger med en djup suck, "Jag är så himla besviken på mamma!!" Gråten avtar och hon säger att det känns bra att hon har Mona med sig. I bilden som hon målar efter den inre scenen finns det en stor stol i guld med rosa fluff och Monas hand som sträcks mot lilla Anna. Hon är i kontakt med sina känslor när vi samtalar kring bilden, inte minst med skammen. Hon inser hur utlämnad hon var, hur hon kände att det var fel och tog på sig ansvar och bar skammen där föräldrarna svek och inte gav det skydd som ett barn behöver. Det visade sig att "fuskpälsen" som först tycktes

vara en trygg plats var en ”falsk trygghet”, som symboliserade den glamorösa fasad som fanns hos mamma i hennes liv med nya pojkvännen. På något plan hade det känts lockande för Anna.

## ARBETE MED SKAMMEN

Efter detta kommer arbetet i flera sessioner att handla om att **rensa ut skammen**. Samtidigt blir det konfrontationer med mamma där Anna är arg och mamma, efter tillsägelse från Mona, ber Anna om förlåtelse. I en inre scen kastar de tillsammans ut alla mammas karlar, och då särskilt han som kladdade på Anna. Det kommer upp mycket av besvikelse och sorg över hur mamma kunde låta övergreppen ske. Dessutom besvikelse på pappa som kunde lämna henne där när han visste att mammas karl slog mamma. Anna kan nu också se hur mammas depressioner lagt sig emellan och försvårade deras kontakt i alla år.

## DEN INRE KRITIKERN

Det visar sig också, som för de flesta som vuxit upp med trauman, att det finns en **sträng inre kritiker**. Någon som ständigt hackar och får personen att tro att hen inte duger. Vi gör med anledning av detta ett drama som kallas **Odens korpar** för att få en bild av de inre röster som tjattrar i Annas öron. Annas fåglar blir en kolibri och en fiskmås. Båda är hennes vänner, men det visar sig att när de lyssnar ut i världen vad som sägs om Anna så är det en tung röst som säger att hon är värdelös. Anna ser framför sig ett litet barn som är rädd, utsatt och helt maktlös. Fiskmåsen sträcker fram sin hand och flickan får hjälp att ta sig ut och blir visad hur man ska vara i världen. Kolibrin i sin tur visar på allt det vackra i världen. Anna avslutar den inre scenen i gott mod med båda fåglarna på sina axlar. Jag visar på hur fåglarna kan ses som två föräldrarepresentanter i bilden hon målar. Detta blir för svårt och hon tar bestämt bort kolibrin eftersom mamma svek för mycket för att hon ska få vara med i bilden. Det blir jobbigt, men ändå skönt när hon målar över kolibrin. Anna får bestämma och är den som har makten. Det är något nytt och viktigt för henne. Senare i terapin bestämmer hon att kolibrin kan få återvända då den älskar det vackra i livet.

## TILLBAKA TILL LIVET

Jag beslutar att göra en inre scen, **fotbojan**, för att få en bild av vad Anna kämpar med. Anna är nu van, och nästan direkt ser hon lilla Anna framför sig bara 5 - 6 år gammal. Hon får den här gången med sig den tonåriga Anna som medhjälpare. Det visar sig dock att den lilla inte är kontaktbar utan helt upptagen med att överleva. Jag frågar om det behövs någon mer hjälp och då föreslår Anna att Mona ska komma in. Mona går fram till den lilla, sätter sig på knä och kramar om henne. Hon har med sig en säck med verktyg och lyckas få loss lilla Anna från fotbojan. Den lilla tar ett kliv ut ur bojan, men hon är mager som ett ”benrangel”, skitig och ser totalt försummad ut. Jag frågar om hon står på benen och det gör hon, om än knappt. Den lilla har svårt att helt lita på Mona, men det går bättre när även

tonåriga Anna hjälper till. Jag frågar vad den lilla behöver som första hjälp och då är det en filt, och en kram från vuxna Anna, som säger att hon ska ta hand om den lilla. Vuxna Anna tar med den lilla ut, håller om henne och tvättar av henne. Dramat avslutas med att de sätter sig på en skön plats i solen där den lillas apati sakta släpper medan hon sitter i vuxna Annas knä.

Bilden som hon målar efteråt är av en liten utmärglad flicka som var fastbunden i ett element i ett totalt kallt rum. Detta drama var oerhört gripande för oss båda. Annas utsatthet som liten blev tydlig, på ett sätt som hon inte förstått tidigare. Det var en skakande bild av traumatisk vanvård. Övergreppen var i Annas fall en del i detta större mönster av vanvård.

Detta är några ”urklipp” ur en längre psykoterapi där vi fick befatta oss med många fler delar av Annas uppväxt innan terapin var klar. Även i Annas terapi har vi fått ägna oss mycket åt sorgen i olika inre scener över hur utsatt den lilla tjejen varit. Sakta har det vuxit fram en ljusare självbild där hon kan sätta gränser både för sig själv och andra. Hon klankar inte heller på samma vis som tidigare på sig själv. Anna har vid flera tillfällen sagt att det är i terapin hon läks, mer än av medicinerna. Hon är på väg ut i arbetslivet igen och kan nu bättre ta hand om både sig själv och sina barn.

## AVSLUTANDE REFLEXIONER

Jag har genom dessa tre fallbeskrivningar försökt ge en bild av mitt arbete med Visualiserande Psykoterapi/Symboldrama för personer som varit utsatta för trauman med sexuella övergrepp. Det är ett djupgående reparationsarbete som man gör på den ”inre scenen” där klienten under avslappning får möjlighet att närma sig det som varit bortträngt, skamligt och förbjudet. Vi rör oss i en magisk värld som liknar drömmar, men i vaket tillstånd, och där klienten allt mer kan ta kontrollen över sitt liv. Det blir möjligt att via minnesrekonsolidering reparera såren från smärtsamma övergrepp, då man i de inre scenerna kan komma i kontakt med känslor på ett helt annat sätt än vid samtal.

För eventuella frågor kontakta mig på [annmaribert@hotmail.com](mailto:annmaribert@hotmail.com)

## LITTERATUR

Alakoski, Susanna (2006) *Svinalängorna*. Albert Bonniers förlag, Stockholm.

Aron, Elaine N, (2013) *Den högekänsliga människan, konsten att må bra i en överväldigande värld*. Egias förlag, Stockholm.

Asper, Kathrin (1987) *Övergivenhet och främlingskap*. Centrum för jungiansk psykologi AB

Bass, Ellen & Davis, Laura (1996) *Incest och andra sexuella övergrep, handbok för överlevare*. ICA bokförlag, Västerås.

Beck Friis, Johan (2010) *Den nakna skammen, grund för depression eller väg till ömsesidighet*. Natur & Kultur, Stockholm.

Belin, Sverker (2007) *Relation före metod*. Dualis förlag AB, Ludvika.

Bragee, W. Britt (2010) *Kroppen har sin mening, psykosomatik i ny belysning*. Studentlitteratur AB, Lund.

Brown, Brene´ (2014) *Mod att vara sårbar*. Libris förlag, Örebro.

Böhle, Solveig (1990) *Någon blir kvar när en människa tar sitt liv*. Larssons förlag, Täby.

Casement, Patrick (1986) *Att lära av patienten*. Wahlström & Widstrand, Stockholm.

Cardinal, Marie (2001) *Orden som befriar*. Trevi förlag, Stockholm.

Cullberg, Johan (1992) *Kris och utveckling*. Bonniers, Stockholm.

Cullberg, Johan (2007) *Mitt psykiatriska liv*. Natur & Kultur, Stockholm.

Cullberg Weston, Marta (2008) *Från skam till självrespekt*. Natur & Kultur, Stockholm.

Cullberg Weston, Marta (2009) *Lär känna dig själv på djupet, möt ditt inre barn*. Natur & Kultur, Stockholm.

Cullberg Weston Marta (2010) *Avund och konkurrens – känslor i vardagen*. Natur & Kultur, Stockholm.

Cullberg Weston, Marta (2012) *Tröst och reparation, finn din egen tröstfunktion*. Natur & Kultur, Stockholm.

Cullberg Weston, Marta (2017) *Visualiseringens Reparativa Kraft*. Weston förlag, Stockholm.

Daidsen-Nielsen, M. & Leick, N. (1991) *Den nödvändiga smärtan*, Almqvist & Wiksell, Stockholm.

Eksvärd, Elaine (2016) *Medan han lever*, Forum bokförlag, Stockholm

Frank, Viktor E. (1968) *Livet måste ha en mening*. Natur & Kultur, Stockholm.

Frykholm Berg, Annika (2008) *Självbilder-att komma vidare genom skapande* Bergsäker förlag, Uppsala.

Gerge, Anna (2009) *Marias hjärta*. Arteá förlag, Växjö.

Gerge, Anna (2010) *Kreativt gestaltande psykoterapier*. Insidan förlag, Stockholm.

Gerge, Anna (2010) *Psykoterapi vid dissociativa störningar*. Insidan förlag, Stockholm.

Gerge, A. & Lander, K. (2012) *PTSD, en handbok för dig som drabbats av psykisk traumatisering som barn eller vuxen*. Insidan, Stockholm.

Gerhart, Sue (2011) *Kärlekens roll, hur känslomässig närhet formar spädbarnets hjärna*. Karneval förlag, Stockholm.

Goldhor Lerner, Harriet (1990) *Kvinnors nära relationer*. Forum AB, Stockholm.

Greenberg, Joanne (2001) *Ingen dans på rosor* Dualis förlag, Stockholm.

Grönlund, Erna, Alm, Annika, Hammarlund, Ingrid (1999) *Konstnärliga terapier*. Natur & Kultur, Stockholm.

Leuner, Hans Carl (1984) *Symbol drama, psykoterapi med dagdrömsteknik*, Svenska föreningen för Symbol drama, Stockholm.

Lundström, Majlis (2010) *Det icke verbalt sagda, integrativ psykologi och psykoterapi med symboldrama*. Studentlitteratur, Lund.

Herman Lewis, Judith (1992) *Trauma och tillfrisknande* Göteborgs Psykoterapi Institut.

Holmqvist, Rolf (2007) *Relationella perspektiv på psykoterapi*. Liber, Stockholm.

Högberg, Åke (1992) *Det vilda i mannen*. Natur& kultur, Stockholm.

Jansson, Tove (1977) *Vem ska trösta Knyttet*, Almqvist & Wiksell, Stockholm.

Kjellqvist Else-Britt (2006) *Rött och vitt, om skam och skamlöshet*. Carlsson förlag, Stockholm.

Kjellqvist, Else-Britt (2010) *Skammens väg till kärlek*. Carlsson förlag, Stockholm.

Knutagård, Hans (2009) "Men du har ju blivit våldtagen, om våldtagna mäns ordlöshet". Socialhögskolan, Lunds universitet.

Miller, Alice (1985) *Bilder från en barndom*, Wahlström & Widstrand, Stockholm.

Nordlund, Sigbritt (2014) *Att våga möta det oförutsedda, om symboldrama, en visualiserande och imaginativ metod*. Artikel tidskriften Psykiatri, 2014/3.

Nordlund, Sigbritt (2016) *Barnet i brunnen*, Sinorna förlag, Stockholm.

Redfield, Jamison, Kay (1997) *En orolig själ*. Natur & Kultur, Stockholm.

Rosen, H. David (1999) *Depression och skapande, hur själen kan läkas genom kreativitet*. Natur & Kultur, Stockholm.

Rydén, Göran & Wallroth, Per (2008) *Mentalisering, att leka med verkligheten*. Natur & Kultur, Stockholm.

Dan Stiwne, (red.) (2010) *Bara detta liv, existentiell psykologi och psykoterapi*. Natur & Kultur, Stockholm.

Theorell, Töres (red) (1998) *När orden inte räcker till*. Natur & Kultur, Stockholm.

Tudor-Sandahl, Patricia (1992) *Den fängslande verkligheten, objektrelationsteori i praktiken*. Wahlström & Widstrand, Helsingborg.

Kubler Ross, Elisabeth (1992) *Döden är livsviktig*. Natur & Kultur, Stockholm.

Wassmo, Herbjörg (1986) *Hudlös himmel*. Norstedts förlag, Stockholm.

Wennerberg, Tor (2010) *Vi är våra relationer*. Natur & Kultur, Stockholm.

Winnicot, Donald W (1997) *Lek och verklighet*. Natur & Kultur, Stockholm.

Åsbrink, Madeleine (2012) *Kroppen ljuger inte, Vägen till självkänedom och läkning*. Vulkan förlag, Stockholm.

Örmon, Karin (2014) *Experiences of abuse during the life course*. Holmberg förlag.

### III

## VISUALISERANDE PSYKOTERAPI, VPT/S

### för en person som utsatts för upprepade sexuella övergrepp i barndomen

Marta Cullberg Weston

Mitt ibland oss i vardagen går personer som bär på en djup skam i sitt inre som fungerar som en barriär till livet. En skamfylld person angriper sig själv och kan inte trösta sig själv. Han eller hon ser sig som ovärdig och omöjlig att älska. Därför blir det viktigt med en terapi där personen får chansen att lyfta av sig skam-oket och få en annan inställning till sig själv.

Personer som utsatts för sexuella övergrepp i barndomen bär ofta på en djup skam som gör att de känner sig stigmatiserade. Det tragiska är att offret tar på sig skammen och skulden medan förövaren fortsätter som tidigare. Skammen gör det också svårt att söka hjälp eller ta emot tröst. Det blir en komplex situation där det är angeläget att offret får en chans att bearbeta alla olika aspekter av den traumatiska händelsen i en terapi som når fram till känslorna.

Här är Visualiserande Psykoterapi/Symboldrama (VPT/S) en värdefull teknik. Patienten kan i inre scener förpassas tillbaka till traumatiska situationer där man sedan känslomässigt ändrar på scenen med en rescripting-modell. Man utnyttjar då möjligheten att förändra smärtsamma minnen och ger dem chansen att lagras in som mindre störande känslomässiga erfarenheter tack vare effekten av *minnesrekonsolidering*. (Se del I.)

För att illustrera en sådan process kommer jag att låta er följa terapin med Nina, som kom till mig för att arbeta med problemen efter upprepade sexuella övergrepp som hon utsattes för i barndomen. Terapin illustrerar vikten av att bearbeta alla olika vinklar av problematiken efter sexuella övergrepp då de annars ligger kvar och stör personens liv.

#### NINA BEHÖVDE EN DJUPARE BEARBETNING<sup>1</sup>

Nina hade i vuxenlivet lyckats hålla borta minnen från sexuella övergrepp hon utsattes för av sin farbror i barndomen. I en pressande situation i trettioårsåldern drabbades hon av kraftiga *flashbacks*, där man först trodde att hon höll på att bli psykotisk. I en terapi kunde hon börja avtäckta minnen av hur hon i barndomen systematiskt blev utsatt för övergrepp av sin farbror. Detta blev ett viktigt steg i

den terapeutiska processen, men arbetet begränsades till att avtäckta övergreppssituationerna i sig, vilket har varit den gängse terapeutiska modellen.

Många år senare, när Ninas dotter var i samma ålder som hon själv var när hon utsattes, sökte Nina upp mig för att i en visualiseringsterapi (VPT/S) få chansen att arbeta vidare med de komplexa resterna av traumat. Nina levde med en stark inre stress och en stark vrede kunde inte sällan riktas mot det egna jaget.

Effekterna av övergreppen har präglat Ninas liv, trots att hon på ytan är stark och välfungerande. Hon har levt med en ständigt närvarande ångest och stress som fått henne att fastna i en prestationskarusell utan möjlighet att vila. Skammen har också blockerat hennes förmåga att ta till sig tröst och hon har lett till problem i samlivet med partnern.

- Det mest grundläggande för Nina var att få ställa förövaren till svars. Detta är ofta inte möjligt i verkliga livet, men i inre scener i en visualiserings-terapi är möjligheterna obegränsade. Att förflytta vreden från det egna jaget till förövaren blir ett centralt steg.
- Eftersom barnet tar på sig skammen och skulden för övergreppen och bygger in en negativ självbild är det angeläget att arbeta med en justering av självbilden där man förlägger skammen och skulden på förövaren. Nina hade rent konkret ställts i skamvrån av modern, som inte orkade med hennes panikattacker inför att lämnas till farbror och faster.
- Personer i den nära omgivningen har inte sällan blundat för det som händer vilket förstärker den traumatiska upplevelsen. Ninas föräldrar utsatte gång på gång lilla Nina för att sova över hos faster och farbror, där övergreppen skedde. Det blir därför angeläget att ställa föräldrarna till svars för deras bristande stöd.
- Slutligen behöver terapeuten vara medveten om den sorg som den utsatta personen bär på över allt det som förstörts i livet genom det som har hänt. Det blir ofta angeläget med ett sorgearbete mot slutet av terapin.

## BAKGRUND

Nina växte upp i en familj där man varje månad gick på fest och då brukade Nina och hennes bror få sova över hos en farbror och faster. Farbrodern tvingade då Nina att onanera åt honom från tre års ålder fram till elva. Då lyckades Nina lösa barnvakts-frågan genom att sova över hos kompisar.

Varje gång föräldrarna började göra sig i ordning för att gå på fest ledde det till panikreaktioner från Ninas sida. Eftersom hon inte hade ord för att beskriva vad som hände henne hos farbrodern förstod föräldrarna inte varför hon fick panik. De straffade henne i stället för att hon var ”jobbig” och ställde henne i skamvrån. Det spädde naturligtvis på skammen ytterligare.



När Nina blev elva år gammal kunde hon till slut hitta kompisar att sova över hos när föräldrarna skulle bort och på det sättet löste hon den omöjliga psykiska tvångssituationen.

Vid tretton års ålder bytte Nina sitt förnamn för att ytterligare begrava minnet av övergreppen. Det var en flicka med ett annat namn som hade utsatts. Så småningom hade Nina helt lyckats göra sig av med minnena av övergreppen.

## VIKTEN AV GRUNDNING OCH EN TRYGG FAMN

När man arbetar med personer som utsatts för traumatiska upplevelser i barndomen är det centralt att man startar med en grundning, där personen får uppleva att de ursprungliga maktlöshetssituationerna kan lösas upp i den inre scenen.

Patienten behöver också få chans att bygga upp ett förtroende för terapeuten och erfara att vederbörande alltid finns till hands för att hjälpa och hantera situationen. Det kan också vara angeläget att hitta en tröstande och stödjande famn att vila ut i efter varje scen eftersom många smärtsamma känslor kommer upp.

De inre scenerna behöver utvecklas så att det lilla barnet räddas ur den ursprungliga maktlöshetssituationen. Man kan likna det vid att ”drömma om en mardröm” där man ändrar på slutet så att det inte längre är en mardröm. Det kallas *rescripting* och är en effektiv psykoterapeutisk teknik som får extra kraft i förändringsarbetet genom *minnesrekonstrering*—dvs den ändrade scenen kan lagras in som ett känslomässigt ”nytt” minne när ”omskrivningen” sker i nära anslutning till återkallandet.

## EN KNEPIG SITUATION MED MAMMA

Arbetet i inre scener inleddes med att jag berättade litet om hjärnans bildspråk och möjligheten att ”skriva om” en inre scen för Nina. Om scenen förändras i nära anslutning till återupplevandet kan scenen lagras in som ett känslomässigt förändrat minne.

Nina har initialt förtroende för terapeuten och är angelägen att komma igång med arbetet i inre scener, så vi börjar direkt med en lågintensiv inre scen där hon får föreställa sig ”*En knepig situation med mamma*”.

Vi landar i en scen där mamman gör sig klar för att gå ut och dansa. Här behöver terapeuten snabbt hitta ett sätt att skydda det utsatta barnet. Jag visste inte om den vuxna Nina skulle kunna trösta sitt inre barn eftersom hon bar på en skamlig självbild, men jag hade inte behövt oroa mig. Nina har en egen dotter och hon kände spontant medkänsla med sitt lilla barn visade det sig.

Det kunde ha varit klokt att börja med en första inre scen där Lilla Nina får hitta ett tryggt knä eller någon trygg person och där hon lär sig litet om processen

i den inre scenen och terapeutens stödjande hållning. Min bedömning var dock att Nina hade resurser för att direkt ta tag i bearbetningen:

Nina: ”Det är lördag och mamma börjar göra sig i ordning för att gå på dans. Hon har väntat med att göra sig fin för det brukar bli sådana scener. Hon tycker det är jobbigt när jag blir gnällig och drar och sliter i henne och hon blir hård i rösten. Hon försöker övertala mig, att vi ju ska leka hos faster och farbror med deras barn och att vi ska få godis och popcorn. Jag bara klänger på henne. När hon börjar sätta på sig ytterkläder får jag totalpanik!”

Terapeuten: ”Det känns självklart outhärdligt för lilla Nina att vara så maktlös!”

Nina: ”Ja, fullständigt!”

Terapeuten: ”Jag undrar om inte vuxna Nina måste komma in och ta hand om både mamma och lilla Nina och säga ifrån till mamma?”

Vuxna Nina visar sig ha stort inkännande med den lilla tjejen. Hon gråter först men sedan samlar hon ihop sig och säger:

”Mamma! Du kan inte ta med henne dit! Ser du inte vilken panik hon har? Hon är ju skräckslagen! Nu får du sluta att sminka dig. Du får helt enkelt inte ta henne dit! Om du inte kan hitta en annan barnvakt får du stanna hemma! Ser du inte att lilla Nina har panik?”

Terapeuten: ”Det här är inte en unge som gör så här för ros skull. Hon är för-tvivlad!”

Nina: ”Du tror att hon är bortskämd men det är hon inte alls! Hon är skräckslagen! Du överger henne varje gång du lämnar henne hos faster och farbror. Det är ditt ansvar att lyssna!” [Här gråter Nina intensivt.]

Terapeuten: ”Den vuxna Nina kan stanna hos den lilla tjejen för hon ska bara inte lämnas hos farbror och faster.”

Nina: ”Märkligt! Det rör vid så starka känslor! Först blir jag stum.”

Terapeuten: ”Ta henne till ett annat rum. Säg att du vet och att du inte kommer att överge henne.”

Nina: ”Ja, jag tar med henne och föreslår att hon sitter hos mig.”

Gråten övermannar Nina för ett tag.

Så småningom säger Nina: ”Hon är så uppfylld av spänning och så otroligt mycket gråt! Och jag också!”

Terapeuten: ”Mmm, självklart! Ni håller om varandra. Hon är i trygghet hos dig nu.”

Nina: ”Jag håller om henne och säger att jag förstår hennes panik. Jag kommer inte att lämna henne! Mamma får gå på sin fest om hon inte klarar att säga nej till den, men jag kommer att vara kvar här med henne!”

Terapeuten använder här lilla Ninas tidigare namn och Nina reagerar: ”Det är något med det namnet! Det blandar sig in en ruttonhet!” Men så samlar hon ihop sig och utbrister: ”Du är inte rutton!! Det är inte dig det är fel på! Det är Sture [farbrodern] som är rutton! Det är han som skammar dig! Du är ren och oskyldig!”

Terapeuten undrar: ”Kan lilla Nina ta in det?”

Nina: ”Jo, det blir ljusare. Hon blir ljusare.”

Terapeuten: ”Bra! Du behöver nog upprepa att det inte är hennes fel.”

Vuxna Nina säger till den lilla: ”Det är Stures fel! Det är han som gör fel! Du har inte gjort något fel! Du blir bara skräckslagen och utlämnad. Du ska aldrig behöva vara där mer!”

Terapeuten: ”Nej, nu finns vuxna Nina där och kan skydda henne!”

Nina: ”Du behöver aldrig träffa honom mer! Jag ska läxa upp honom. Jag ska gå till polisen och anmäla honom. Det han har gjort är fel. Han har tvingat dig till saker du inte vill. Du gjorde helt rätt när du stelnade till och ”försvann”. Det var det enda du kunde göra. Du är en smart tjej!” [Här gråter Nina intensivt och länge.]

Tiden börjar rinna ut så jag föreslår att Nina lugnar den lilla tjejen och försäkrar henne att hon inte är ensam längre.

Nina kommenterar att det känns skönt att släppa på gråten. Sedan försäkrar hon den lilla tjejen att hon nu finns som ett stöd: ”Nu är jag din barnvakt!”

Terapeuten: ”Ja, det är du! Lilla Ninas barnvakt!”

Nina: ”Vi ska leka, äta godis, bygga koja och titta på tv. Sen bär jag dig till sängen och du får sova bredvid mig. Det känns som en sådan glädje när vi får vara ihop!”

När scenen avslutas får en del av den vuxna Nina stanna kvar som barnvakt. Den lilla tjejen har äntligen blivit förstörd och tröstad. Det leder till en känsla av stor lättnad i livet för Nina.

## UT UR SKAMVRÅN

Vi fortsätter vid nästa tillfälle med en annan inre scen med en knepig situation med mamman. Återigen dyker Ninas panik upp när mamman gör sig fin för att gå bort. I den här scenen rusar mammans ångestspiral i höjden när Nina klänger sig fast vid mammans kropp med all kraft. Det leder till att hon tvingar lilla Nina att stå i skamvrån. Lilla Nina straffas för sin ångest över besöken hos farbrodern!

Nina berättar: ”Hon är så mycket starkare. Hon tar tag i mina överarmar och sliter loss mig. Det där slitandet känns som att det är kombinerat med hat och avsky när hon säger: ’Släpp mig!!’”

Nina börjar gråta: ”Det gör så ont i armarna! Maktlösheten är outhärdlig! Plus skammen att mamma reagerar så där!”

Terapeuten: ”Se hur vuxna Nina kommer in som en virvelvind och säger ifrån till mamma på skarpen!”

Nina: ”Jo, jag far in genom dörren och säger till mamma: ’Sluta genast! Ta *time out*! Gå in på toaletten och lugna ned dig!’”

Sedan sätter sig den vuxna Nina med den lilla tjejen och tröstar henne.

Vuxna Nina börjar reflektera kring mamman: ”att hon förstås hade svårt att förstå. Hon visste ju inte vad som pågick. Jag lyckades provocera henne och så slog det slint och hon ställde mig i skamvrån.”

Terapeuten: ”Hon klarade nog inte av att bli fastlåst av lilla Nina och då ställer hon henne i skamvrån.”

Nina: ”Ja, när hon inte klarar av mig, då är det mig det blir fel på!”

Här dras Nina spontant in i den inre scenen och återupplever situationen där hon förpassas till skamvrån.

Nina: ”Jag blir iskall och het om vartannat. Nu minns jag alla de gånger som jag tvingades stå där i skamvrån! Känner mig förlamad och kan inte röra mig! Jag ser hur jag står där i hörnet, ser mönstret på tapeten framför mig och att mamma tvingar mig att ha händerna på ryggen. Hon hotade mig med stryk om jag inte stod så!”

Nu gråter Nina intensivt och hulkande.

Terapeuten: ”Det duger inte att lilla Nina ska straffas så där! Vilken maktlöshet för den lilla tjejen! Vuxna Nina måste ingripa!”

Nina bara fortsätter att gråta och är helt upptagen av den lilla tjejens känslor så jag upprepar mitt förslag att den Vuxna Nina behöver komma och stötta lilla Nina.

Terapeuten: ”Du måste befria lilla Nina från skamvrån! Hon ska inte stå där! Du får väl låsa in mamma på toaletten så hon får tid att tänka.”

Nina: ”Ja, jag tar henne [mamman] hårt i armen och säger att hon får sitta där och tänka igenom vad hon gjort! Och så låser jag dörren och barrikaderar den.

’Nu får du sitta där och skämmas! Satans djävla kärring!’

Så går jag in i vardagsrummet och lyfter upp lilla Ninas stela kropp”

Terapeuten: ”Ja, håll om henne och trösta henne.”

Nina: ”Ja, jag drar fram en stol och sitter med henne i famnen och säger ’Det här är inte rätt! Du ska inte behöva stå i någon skamvrån!’”

Nina reflekterar kring att detta var en stor skräck, att bli behandlad så och ställd i skamvrån.

Terapeuten: ”Lilla Nina kände sig förstås otroligt maktlös och arg på mamma som inte fattade. Det fanns ingen väg att nå fram till henne, hon var som en vägg! Kan du förklara för lilla Nina att det var mamma som inte klarade av att hantera sina känslor. Det var inte Ninas fel.”

Nina: ”Ja, du ska veta att du gjorde inget fel! Mamma kunde inte hantera situationen! Hon överreagerade. Ansvar var hennes. Du hade rätt att ha en förälder som kunde hantera sina känslor på ett bättre sätt, men vad som än händer tänker jag inte överge dig. Jag ska göra allt i min makt för att skydda dig.”

Terapeuten: ”Bra! Fortsätt gärna att berätta för henne att det inte var fel på henne. Det kan ta tid för små barn att fatta.”

Nina: ”Du var försvarslös i det som hände med Sture och du kände dig så fruktansvärt maktlös när ingen lyssnade, men du var också väldigt smart i ditt sätt att överleva.”

Tiden börjar rinna ut så jag föreslår att en del av vuxna Nina ska stanna som barnvakt.

Nina: ”Ja, mamma är ju inlåst så jag tar hand om dig. Vi kan släppa ut henne sedan.”

Efter att Nina lämnat den inre scenen kommenterar hon den djupa gråten som hon kom i kontakt med i början av dramat. Den kändes som en ocean.

Det är inte ovanligt när man har stängt in sina tårar under lång tid att gråten känns som en ocean utan slut.

Nina reflekterar också kring maktlösheten i den lilla tjejens situation, hur sorgligt det var och hur mycket det har påverkat hennes liv. Hon har försökt på alla sätt att inte försättas i maktlöshetssituationer.

## RELATIONEN TILL PAPPAN

Jag vill också veta hur relationen till pappan såg ut, så nästa gång gör vi en vardagsscen med fadern. Det dyker upp flera bilder, men det gemensamma är att Nina är tillsammans med en pappa som är sysselsatt med något och hans fokus är på detta andra. Han var uppfinnare men på sin fritid höll han på med sporter av olika slag som go-cart eller att flyga modellflygplan, där Nina fick vara med utan att vara i fokus för hans intresse.

Slutfacit av den inre scenen blir att Nina konstaterar att pappan var feg i olika situationer i livet. Han tog inte konflikter och hon hade inte kunnat lita på att han skulle ha stöttat henne om hon berättat om övergreppen. ”Jag hade behövt att han tog livet av Sture, men han var rädd för andra män. Han hade inte velat tro mig!” Denna insikt resulterar i en stark sorg över att pappan inte skulle ha försvarat henne.

## INRE KRAV OCH SJÄLVHAT

Nästa samtal fokuseras på hur sträng Nina är mot sig själv. Hon ser inte de goda saker hon faktiskt gör utan är snar att ta till kritiska kommentarer. Detta är en effekt av att hon tar på sig skulden och skammen, så här behövs olika insatser.

Jag talar om för Nina om vikten av en tröstande inre instans och att sättet man talar till sig själv faktiskt påverkar det inre klimatet. Det blir nu naturligt att göra en symbolisk inre scen som jag kallar ”Odens korpar”, en scen som är till för att utforska den inre (kritiska) dialogen och ge den en gestalt.

Asaguden Oden hade två korpar (Hugin och Munin) som varje morgon flög ut för att kolla tillståndet i världen. De återvände sedan till Odens axlar där de rapporterade om läget. Man kan tänka sig att vi också har en sorts ”fåglar” = röster som sitter på våra axlar och kommenterar hur vi fungerar och har åsikter om vad vi bör göra. Den här inre monologen pågår ständigt utan att vi uppmärksammar den. Självklart är det så att om man oupphörligt säger till sig själv att man är ”värdelös” eller ”en stor skam” påverkar detta det inre klimatet ganska påtagligt.

Bilden som uppträder när en person får föreställa sig *Odens korpar* (dvs. de två fåglar som sitter på vederbörandes axlar) ger ofta en tydlig illustration av det inre klimatet. Inte sällan blir det två fåglar av olika slag, ibland en tröstfågel och en kravfågel.

För Nina blev det en fågel som representerade den mask hon använder för att dölja sin skam på ena axeln. Fågeln på den andra axeln visade sig representera hennes självhat;

Nina: ”Det är svårt... först tänkte jag på en gam! Men jag kände mer skam över en annan fågel, som det nog är, en påfågel! Den har med det där med masken att göra.” [Nina har berättat att hon brukar ta på sig en skyddande mask när hon ska stå på en scen och göra ett framträdande.]

Terapeuten: ”När du har masken på är du som påfågeln då?”

Nina: ”Ja, den har ju en liten kropp men sen när jag faller upp fjädrarna då kan ingen undgå min briljans. De kan inte se någon annan än mig. Jag vet minsann! Titta på mig!”

Terapeuten: ”Ja, då syns du verkligen!”

Nina: ”De är vackra påfåglarna. De går majestätiskt. *Always project an image of success!* Många blir förförda. Men påfågeln kan inte röra sig fort för det blir sådant vindmotstånd. Inuti är det inte mycket rörlighet, men folk blir förförda.”

Terapeuten: ”Kanske inte så dumt att kunna använda påfågelssidan ibland, men det låter kravfyllt. Hur ser det ut på andra sidan?”

Nina: ”Först ploppade det upp en sparv [kontrast till påfågeln] som representerade Maktlösheten, men Självhatet är mer motsvarigheten till påfågeln. Den fågeln är ute efter mig, letar efter chanser att attackera, en gam kanske eller en örn. Den lever ensam.”

Terapeuten: ”Mmm, så den kan hacka rakt in i hjärnan där den sitter?”

Nina: ”Ja, det är en arg, gammal örn som hackar. Det är omnipotensen på den här sidan. När jag inte kan förföra gruppen med påfågleriet, då stänger jag ned, då äter jag på mitt eget kött! Då finns ingen skönhet alls...”

Terapeuten: ”Den låter grym?”

Nina: ”Ja grym, kall och hatisk! Den är beräknande. Örnögon ser allt. Det är därför den jagar så effektivt.”

Terapeuten: ”Men nu är du bytet! Den här örnen har terroriserat dig länge nog. Är det inte läge för pensionering för den?”

Nina: ”Örnar är inte så lätta att bli av med, de slår till ögonblickligen.”

Terapeuten: ”Jo, men kanske kan du skicka den till ett rovdjursreservat?”

Nina: ”Jag ser framför mig en skyddsdräkt av tjockt läder som falkjägare har. Behöver den för att fånga örnen. Det är verkligen en kamp!”

Här gråter Nina och säger sedan: ”Det känns så sorgligt – örnen för en kamp för sitt liv!”

Terapeuten: ”Men du ska inte döda den, bara ge den andra jaktmarker.”

Nina: ”Jo, men den har haft all makt och nu tar jag den ifrån honom.”

Terapeuten: ”Det är inget som säger att han ska ha makten hela tiden. Han har haft mycket tid på sig att angripa dig när han har varit missnöjd med något.”

Nina: ”Jo, jag förstår, men det känns sorgligt att ge upp den här destruktiva delen. Det är en så viktig del av min identitet.”

Här gråter Nina intensivt så jag avvaktar lite.

Sedan säger Nina spontant: ”Vi är som i en jättebur, en sorts hangar. Varje gång som han försöker sätta sig på mig så tar jag striden.”

Terapeuten: ”Nu är det dags för dig att lämna burens.”

Nina börjar gråta intensivt. ”Det bråkar inuti mig! Det som snurrar i mitt huvud är att det du ber mig göra är något som jag ... som legat och tickat i så många år! Det har med identiteten att göra. Det har varit så skönt att lämna den maktlösa identiteten och sväva där uppe iskall och onåbar.”

Här gråter Nina intensivt igen och säger sedan: ”Jag har inte haft några andra sätt att förhålla mig.”

Terapeuten: ”Det finns andra sätt och det här har skadat dig för du har attackerat dig själv.”

Nina: ”Jo, men jag är rädd!”

Tiden börjar rinna ut och jag inser att Nina behöver hjälp så jag säger på vinst och förlust: ”Jag kommer in och håller om dig nu.”

Det visar sig fungera för nu rapporterar Nina: ”Nu sitter jag utanför burens. Det var en bra nyckel!”

Terapeuten: ”Nu sitter vi där utanför och jag håller armen om dig!”

Nina korrigerar mig: ”Nu är det jag som sitter där utanför och har lilla Nina i knät. Men det var kraftfullt att få en bild av detta – att det är det jag behöver göra. Att trösta den lilla tjejen. I stället har jag flytt in i det där med örnen och attackerat mig själv.”

Tiden har runnit ut och vi måste avsluta den inre scenen även om det är mycket som vi inte har hunnit utforska. Jag brukar be klienten att lyssna noga till vad de olika fåglarna säger, men fåglarnas budskap blev ju tydligt ändå.

Nina fick en kraftfull insikt av denna symboliska inre scen som förtydligade de inre aktörernas roll. Att hon dessutom känslomässigt kunde inse hur viktigt det var att kunna trösta den lilla tjejen (sig själv) och att inte attackera sig själv var banbrytande.

Efter denna upplevelse insåg Nina att den subjektiva världen kan se annorlunda ut än den hon sett i årtal. Hon inser också att hon har ett behov av ensamhet som hon inte har respekterat. I stället har hon bokat upp sig till tusen i tron att det ska ge näring men då får hon panik över att inte få egen tid.

Nina tar också upp att ångesten styrt hela hennes liv och hur den ”gått i arv”. Ninas mamma blev skambelagd av sin mor och greps av en panik som i sin tur flyttade in i Nina. Mamman har berättat att när hon tittade in i sin mammas ögon kändes det som att titta in i två svarta hål.

Också självhatet har gått i arv, men nu känner Nina att det är islossning på gång. Hennes skamuppvaknande har lett till en islossning. Utmaningen nu är hur hon ska kunna ta sig ut ur sin instängdhet och våga lita på någon annan person.

## VEM STYR BÅTEN?

I Ninas funderande kring hur andra krafter än de rationella tar över inom henne får hon en underbar bild som hon beskriver för mig. Hon har under många år sommarjobbat på Finlandsbåt, så det blir en bild av vem som styr båten som får illustrera hennes inre dilemma.

Ninas modell ser ut så här: På bryggan har vi Kaptenen i sin tjusiga uniform med en massa guld på ärmen. Han tror att det är han som styr båten där uppe från bryggan, men så ser han att båten driva iväg i en helt annan riktning.

Det visar sig att nere i båtens dunkla djup sitter Maskinchefen och han har en helt annan plan för vart de ska. Han styr i blindo utifrån sina idéer. Uppe på bryggan står kaptenen och tror att han styr men han är alldeles maktlös.

Han ringer ned till maskin men Maskinchefen drar ur telefonjacket och lyssnar inte.

Detta blir en fin bild av hur det kan se ut inom en person som har haft traumatiska upplevelser som har spjälkats av (dissocierats) för att inte störa personens fungerar i vardagen. De avspjälkade delarna (Maskinchefen) kan styra beteendet i olika situationer utan att man är medveten om det.

Kaptenen står ytligt sett som herre på täppan. Han är vardagspersonen som försöker fungera som om det känslomässiga bagaget inte finns (*The Apparently Normal Part of the Personality, ANP*).

Maskinchefen representerar de emotionellt avspjälkade delarna (EP), som kan styra iväg åt ett helt annat håll än vad den medvetna delen av personen tänker sig.

Det är viktigt att Nina kan få bättre kontakt mellan bryggan och maskinrummet på Finlandsbåten, det vill säga mer kontakt mellan tanke och känsla, hjärna och mage. Det handlar om att låta de tidigare avspjälkade (skam)delarna integreras i hennes person. Vi gör det dock på symboldramavis, där man kan hantera en inre problematik på ett konkret sätt.



Jag föreslår därför Nina att vi i en symbolisk inre scen ska arrangera ett möte mellan Kaptenen och Maskinchefen på Finlandsbåten för att reda ut deras kommunikationsproblem.

Så här utspelar sig den inre scenen:

Nina beskriver Kaptenens tjusiga uniform där de två möts i ett rum vid sidan av mässen. Även Maskinchefen har dagen till ära sin uniform och Nina har ordnat glass åt dem från kallskänkens kyl.

Nina börjar med att fråga: ”Hur kommer det sig att ni inte talar med varandra?”

Kaptenen: ”Det är jag som bestämmer och som är ytterst ansvarig.”

Här skrattar Maskinchefen cyniskt: ”Hur kommer det sig då att du inte kan styra båten?”

Kaptenen: ”Det är bara för att du inte lyder order!”

Båda är skitförbannade och Nina blir också arg och inser att så här kan de ju inte hålla på, så hon ingriper och försöker få ordning på diskussionen.

Nina: ”Vad har ni behov av för att få saker att fungera?”

Maskinchefen: ”Jag prövar att signalera men han skiter i alla mina varnings-signaler. Till slut måste jag starta motorerna åt något annat håll!”

Kaptenen ilsket: ”Det är jag som vet vart vi är på väg. Det är jag som ser vart vi borde åka!”

Maskinchefen: ”Vaddå ... borde åka?”

Kaptenen: ”Det finns ju rutter och kartor.”

Maskinchefen: ”Vem f-n har ritat kartan?”

Så käbblar de om vem som bestämt rutter och regler men så drämmer Maskinchefen i: ”Du kan hålla på att peka med hela handen men de här motorerna går till en viss gräns, basta!”

Efter nytt käbbel säger Kaptenen slutligen: ”Det måste vara något fel på signalsystemet. Jag hör inte några signaler från maskin. Jag bara ser att fartyget går åt fel håll.”

Nina undrar: ”Behöver du besöka öron/ögonläkare eller är det fel på signalsystemet?”

Kaptenen: ”Det måste vara fel i signalsystemet.”

Nina: ”Då måste signalsystemet rättas till men hur ska det gå till?”

Terapeuten: ”Du, Nina, det låter som när lilla Nina sände paniksignaler till mamma och de inte gick fram.”

Nina: ”Jo, jag ser det nu! Den stora röda varningssladden – kablarna är av! Det ljuder inte på bryggan! Där är det bara P4 som låter medan resten av båten är panikslagen.”

Terapeuten: ”När paniksignalen ljuder då verkar proppen gå på bryggan?”

Nina vänder sig till Kaptenen: ”Du verkar sluta att kolla av signalerna! Ju större signalen blir desto mer stänger du av!”

”Så är det för mig också”, konstaterar Nina: ”När jag känner mina alarm-impulser då är det som att jag rycker ur sladden. Så är det i alla relationer. Är jag det minsta rädd så rycker jag ur sladden. Låtsas leda och styra som Kaptenen men har slutat lyssna.

Usch, jag blir alldeles matt! Jag vet ju att enda sättet är att plugga i sladden igen. Kabelfästet är ganska enkelt att hantera, men när alarmklockan ljuder då rycker jag ur sladden och sätter på P4 på högsta volym.”

Terapeuten: ”Så det handlar om att våga ha alarmsladden inkopplad?”

Nina: ”Kaptenen känner direkt – Åh vad jobbigt! Kravet på närhet är skitjobbigt! Jag stänger av alla signalsystem. Kaptenen bokar fullt i kalendern så behöver hen inte lyssna på alarmsystemet. Det är en sketen liten sladd! Som på högtalare, en svart och en röd sladd och så kan man låtsas förvånad: ’Vem har ryckt ur sladden?’ Det är en ’som-om-inget-har-hänt-verksamhet’ som pågår när sladden är utdragen. Jag måste ändra på det!”

Terapeuten påminner om tiden: ”Nu är tiden för konferensen över så du får tacka Kaptenen och Maskinchefen! Sen får Kaptenen jobba med att ha sladden i.”

Nina: ”Jo, han känner en viss skamkänsla över att ha blivit avslöjad.

Jag säger ’Ta det lugnt! Vi får ta en sak i taget. Men fortsätta som tidigare går inte!’”

De enas om detta och så avslutas den inre scenen.

Att så konkret se hur hon ”drar ur sladden” när hon blir rädd för närheten i relationer var viktigt för Nina att upptäcka.

Detta med avspjälkade minnen har gjort det svårt för Nina att navigera på ett klokt sätt i livet. Skammen och den inre avstängningen har länge gjort det omöjligt att hantera närheten i relationen till hennes man.

Vad terapin hittills handlat om är en reparation av det lilla barnets utsatthet och maktlöshet i en hemmiljö där man inte fattat att övergrepp pågått.

Det terapeutiska arbetet innehåller också en viktig tröstdimension eftersom Nina nu kan börja känna kärlek till det lilla barn hon en gång var. Det är inte längre en skamlig unge. Då blir det också möjligt att ta till sig trösten från terapeuten och från omgivningen. Det blir också möjligt att vara närvarande med den egna dottern på ett djupare sätt. Kanske blir det också möjligt att så småningom ta till sig närheten till mannen.

## ATT TA SIG LOSS UR MAKTLÖSHETEN

Ett litet barn som utsätts för övergrepp befinner sig i en fruktansvärd maktlöshetssituation. Det är viktigt att maktlösheten upphävs och att Nina kan ta över

kommandot. För Nina gällde det att uppleva att hon inte längre var utlämnad åt farbrodern. Sedan var det också viktigt att få föräldrarna, och då främst modern, att inse vad som pågick så att den lilla tjejen inte ständigt utsattes för att skickas iväg rakt in i vilddjurets käftar.

Ninas och min relation är nu stark och hon känner en tydlig empati med den lilla tjejen. Jag tänker mig att det är dags att ta itu mer konkret med att ställa farbrodern till svars.

Mitt förslag är att Nina i en inre scen ska ställa farbrodern till svars och sedan kanske överlämna honom till polisen. Det förslaget faller dock bort i hur den inre scenen utvecklas. Det blir en mycket starkare scen.

## HÄMND MOT FARBRODERN

Jag brukar understryka att man ska tala direkt till den man konfronterar och se vederbörande i ögonen. Det blir en laddad scen och precis som på TV kanske jag ska varna för otäcka inslag.

Vuxna Nina beskriver att hon är tillbaka i farbroderns hus och initialt är lilla Nina med som åskådare:

Nina: ”Sätt dig ned gubbdjävul! Jag har en pistol! Det här hade du inte väntat dig va! Att få se mig med en picka, blank och fin! Jag har tänkt att vi ska ha ett litet samtal. Hur känns det att ha den här mot tinningen? Maktlös kanske? Jag är vuxen nu och nu ser jag vilken loser du är! Men titta på lilla Nina här! Du har skadat henne för livet! När jag är klar med dig kommer jag att trycka av den här, men innan du dör ska du höra vissa saker.

Den maktlöshet du känner nu kände lilla Nina varje gång du tafsade på henne och kränkte henne. Det är så lätt att göra det mot ett litet barn.

(I sidoreplik till mig): Jag tror jag binder fast honom. Tror att jag behöver ta hand om lilla Nina nu.”

Terapeuten: ”Ja, det här kan bli för jobbigt för lilla Nina.”

Nina säger till den lilla tjejen: ”Det som händer nu är inte för dina öron.”

Men så vänder hon sig till farbrodern: ”Innan hon går ska du säga förlåt till henne! Berätta vad du känner nu med pistolen mot pannan. Jag vill att du ska säga till henne att det var ditt fel – inte hennes! Att ansvaret var helt och hållet ditt. Du har skadat henne så mycket!”

Terapeuten: ”Följer han din uppmaning?”

Nina: ”Jo, han är helt tillintetgjord. Han är en liten, kort, senig man, ett utbildat alkoholiserat vrak utan förmåga. I vuxenvärlden är han ett offer. Så djävla fejt att ge sig på ett barn!

Terapeuten: ”Nu är det viktigt att han ber lilla Nina om ursäkt.”

Nina: ”Ja, jag slåss med den vuxna förståelsen men ’Be henne om ursäkt nu!’ Det tog skruv!

Eftersom du ska dö så är detta din enda chans att ta på dig ansvaret.”

Nina: ”Lilla Nina ser honom sitta där och gråta och darra. Min ilska gör henne rädd. Jag måste tala med henne:

’Jag förstår att jag verkar skrämmande men han måste straffas. Det är inte ditt ansvar. Det behöver inte du göra, det sköter jag. Du behöver skyddas. Jag ska deala med honom nu. Vet inte hur jag ska lösa detta.”

I en sidoreplik till mig säger vuxna Nina: ”Jag vill inte att hon ska se när jag dödar honom.”

Terapeuten: ”Nej det är alldeles riktigt. Det ska hon inte behöva se. Du kanske kan pröva en annan modell när hon är med – att du svingar ett magiskt trollspö så att han förminskas och du kan stänga in honom i en burk.”

Nina: ”Gud, vilken bra idé! Hokus, pokus, filiookus så krymper han till en liten figur som i Pippi-filmerna med Kling och Klang ... Han blir en stel liten figur. Vi låser in honom någonstans.”

Terapeuten: ”Mmm, så att han aldrig mer kan komma åt att göra lilla Nina illa.”

Nina: ”Mmm, elaka dockor får inte vara med. Vi stoppar honom i en plåtburk med lås på locket och så går vi ut i trädgården. Hon vill gräva ned honom. Det är en bra idé. Jag hämtar en spade så gräver vi ett hål och lägger ned honom med gräs och stenar över.

Lilla Nina får nog gå hem medan jag avslutar med Sture. Hon får vara där några timmar och leka medan jag avslutar med farbror.”

Sedan går Nina tillbaka till helveteshuset:

”Med pistolen mot tinningen tvingar jag honom uppför trappan till hallen där jag tvingades vänta på honom. Den där blågrå tygsoffan. ’Jag vill att du ska lägga dig där!’”

”Gud vilken skön känsla det är! Att ha makten! Han bönar och ber, men nu är det jag som bestämmer! ’Jag har en hel låda med patroner.

Få se nu, jag var två och ett halvt när det började. Ett skott för varje gång vore väl lämpligt. Var det fest en gång per månad?

Om jag provskjuter – var ska jag börja tycker du? Jag vill ha dig vid medvetande så länge som möjligt så vi börjar med ett finger!”

Sedan tar Nina itu med att skjuta och upptäcker att det inte är så svårt.

”Nu har jag skjutit honom i båda benen så han kan inte fly.

Han vrålar och försöker ta sig bort från soffan men jag laddar om i lugn och ro.”

Skjutandet fortsätter och Nina noterar att hon vill sätta sista skottet i halspulsådern och att han tittar på henne medan det sista blodet pulserar ut.

Terapeuten något utmattad: ”Nu har du genomfört detta. Du behöver inte ta hand om resten. Han kan aldrig göra dig illa mer.”

Nina: ”Nej, det är inget kvar av honom. Och huset finns inte mer. Det är rivet och det ligger en fabrik där.”

Terapeuten: ”Så huset jämnades med marken? Kan du lämna nu?”

Nina: ”Ja jag går nedför trappan ut genom den stökiga hallen och ut genom dörren till vänster.”

Nina suckar.

Terapeuten: ”Du måste vara ganska trött och slut nu?”

Nina: ”Jaa. Jag har ont i huvudet och en gråt som kommer. Men nu behöver jag gå hem och ta hand om lilla Nina.”

Här avslutas dramat som drog ut på tiden och fick göra det.

Nina kommenterar att det var skönt att få gå in i sadismen:

”Det var som ett manus i en film. Så sjukt det blir!”

Det blev en blodig historia men det var viktigt att Nina fick en chans att vända maktlöshetssituationen och låta vreden gå ut över farbrodern i stället för över sig själv. Vi kan bara tänka på att dessa sadistiska känslor i så många år har riktats mot Nina i ett självhat.

Ändå var jag litet orolig över hur Nina skulle må efter detta ganska sadistiska utspel, men jag hade inte behövt oroa mig.

När vi ses nästa gång berättar Nina att när hon åkte hem efter uppgörelsen med farbrodern; ”Var det som ett starkt ljus, ett helt nytt ljus, en krispighet i luften. Jag provade att se verkligheten på ett helt nytt sätt. Min subjektiva värld fick sig en puff.”

Risken fanns att Nina efter en så sadistisk uppgörelse skulle drabbas av skuld känslor, men det skedde inte. Tvärtom har Nina mått bra efter hämnden mot farbrodern och hon har kunnat vara mer närvarande med dottern och mannen.

Ninas sadism speglade vad det lilla barnet utsattes för – en extremt utdragen tortyr. I den inre världen blir vedergällningen ofta en process enligt den bibliska modellen: öga för öga—tand för tand! Dessa sadistiska känslor behövde riktas mot förövaren i stället för att riktas mot det egna självet som offret så ofta gör.

## MODERN INFORMERAS OM ÖVERGREPPEN

Redan vid nästa tillfälle arbetar vi vidare kring traumat. Lilla Nina har ju inte kunnat berätta för föräldrarna/modern om vad som hänt, så det blir nu den vuxna Ninas uppgift att i en inre scen se till att mamma får reda på hur saker och ting förhåller sig. Lilla Nina får vara åhörare medan den vuxna Nina talar med modern.

Det börjar redan i hallen:

Nina: ”Jag står i trapphallen utanför vår lägenhet och jag hör hur lilla Nina börjar arbeta upp sig till panik för mamma börjar göra sig i ordning för att gå på dans. Den lilla tjejen hoppas vanmäktigt att hon ska lyckas stoppa det.”

Terapeuten: "Lilla Nina har inte ord att uttrycka vad det handlar om, så du måste hjälpa henne"

Nina: "Ja, jag minns hur det var så hemskt, men jag kunde inte sätta ord på varför mamma inte fick gå."

Terapeuten: "Låt Vuxna Nina komma in. Hon har tillgång till orden."

Nina: "När jag kommer in ser jag hur lilla Nina försöker hålla i sin mamma men hon skjuter henne ifrån sig."

Nina gråter här men samlar sedan ihop sig när jag återigen påpekar att Vuxna Nina kommer in.

Nina: "Okej, jag sliter upp dörren och mamma blir minst sagt förvånad.

Jag vänder mig direkt till henne: 'Lisa! Titta på mig!! Och så titta på lilla Nina. Hon klänger sig fast på din kropp. Fattar du inte att det betyder något?

Det är hennes sätt att prata! Vad tror du finns i hennes budskap?'"

Modern; "Ingen aning! Och för övrigt har jag egna behov. Jag vill gå ut. Jag behöver få ha roligt!"

Vuxna Nina: "Ja, men det här handlar inte om detta."

Lilla Nina gråter häftigt men vuxna Nina fortsätter att tala med modern:

"Jag är här för att berätta! Nina är faktiskt utsatt för sexuella övergrepp av Sture! Varje gång du lämnar Nina hos Sture och Edith så utsätts hon för övergrepp av Sture."

Nina rapporterar att lilla Nina gråter. Jag ber henne att lägga armen om den lilla tjejen. Sedan väljer jag att ännu så länge fokusera på modern så jag frågar:

"Är mamma chockad?"

Nina: "Ja, hon är totalt chockad! Hon är helt stum!

Så jag fortsätter: 'Det har varit en bekväm lösning att ha barnvakt vid fester, men detta har varit lilla Ninas privata helvete. De här panik-attackerna som du ställer henne i skamvrån för, de är hennes rop på hjälp.'

Nu börjar hon säga: 'Jag visste inte! Jag hade ingen aning!'"

Vuxna Nina fortsätter: "Nej, men nu vet du! Jag förstår att det är svårt att ta in detta och att hantera detta."

Terapeuten: "Ja, det behövs nog lite tid för det att sjunka in."

Nina: "Jag funderar på om jag ska ta lilla Nina i famnen och trösta henne."

Terapeuten: "Ja, hon behöver tröst, men se om mamma möjligen kan göra det."

Vuxna Nina till modern: "Jag ska ge dig några tips! Just nu behöver du bara ta lilla Nina i famnen och sitta med henne!"

Terapeuten fortsätter att vägleda mamman: "Ja, sitt bara och håll om henne och tala om att du inte förstått. Att du är så ledsen för att du inte fattat!"

Vuxna Nina fyller i: "Och att det är ditt fel! Ta på dig skulden!"

Nina rapporterar att mamman sätter sig på en stol med lilla Nina i famnen.

De gråter båda två och det gör också vuxna Nina.

Efter ett bra tag säger hon: "Jag vet inte hur jag ska gå vidare."

Terapeuten: ”Lugn! Slå dig ned. De där två måste hitta varandra. Lilla Nina måste få vila i mammans famn och att mamman försäkrar att det inte är tal om att gå på fest.”

Nina: ”Jo, jag sätter mig vid telefonbordet. Mamma säger till lilla Nina att hon ska stanna hemma, hon ska inte gå någonstans.”

Terapeuten: ”Då blir det väl äntligen lite lugn i kroppen på lilla Nina?”

Nina: ”Ja, jättestilla! Känns som ett lugn i hela kroppen. Mamma håller om henne och gungar lite. Det är alldeles tyst i rummet.”

Sedan reflekterar Nina: ”Ja, herregud, som vuxen känner jag vilken skön stillhet det är. Har så sällan känt detta. Det har varit paniken som drivit mig hela tiden. Det är en så vacker bild. Dörren till köket är öppen och solskenet kommer in genom dörröppningen. Den där paniken som var på väg att byggas upp är alldeles försvunnen.”

Terapeuten: ”Nu är det vila som gäller. Det finns nog en aktivitet i mammans hjärna kring en konfrontation med Sture men nu är de bara här.”

Nina gråter och när jag frågar vem som gråter säger hon att hon tror det är lilla Nina:

”Det är så skönt att bli mottagen. Att bara stanna upp och bli mottagen. Jag känner en sådan kärlek till min mamma just nu. Hon är väldigt vacker.”

Terapeuten: ”Kanske kan Vuxna Nina krama om dem båda och säga att de behöver tid för varandra och så smyga sig ut till hissen?”

Nina: ”Ja, Lisa och lilla Nina njuter av att vara tillsammans. De sitter kvar på stolen i ljuset, så jag stänger dörren och ger mig av.”

Efter den inre scenen säger Nina med eftertryck:

”Herregud, vilken insikt jag fick! Att jag nästan ständigt i livet har varit i ett panikdrivet tillstånd.”

Jag bekräftar att paniken har varit hennes reaktion på maktlöshetssituationer men att hon nu inte behöver känna sig så maktlös längre.

Nina skrattar och säger: ”Nej det är väldigt tydligt! Känns jättebra!”

## ENSAM HEM I NATTEN

Det visar sig ofta längs vägen i ett sådant här terapeutiskt arbete att det finns vinklingar som man inte tänkt på, men som också behöver behandlas. Det visade sig nämligen att lilla Nina när hon blev äldre brukade smyga ut i natten och ta sig hem när hon trodde att föräldrarna kommit hem. Problemet var att hon inte hade en nyckel, så när hon kom hemsmygande mitt i natten måste hon ringa på för att bli insläppt. Föräldrarna brukade då bli arga över att bli väckta mitt i natten.

Nina: ”Det här är så obehagligt att jag glider iväg.” [Nina är på väg att dissociera.]

Terapeuten: ”Försök att stanna kvar...”

Nina: ”Jag rafsade alltid bara ihop mina kläder i famnen när jag smög ut. Hade en känsla av att hunden stod på min sida. Den skällde inte när jag rörde mig i huset. Om det var väldigt kallt ute stod jag i mellanhallen och klädde på mig. Var så fruktansvärt rädd att någon skulle tvinga mig att vara kvar. Nu är jag ute. Jag är nog sex, sju år. Jag visste att det var fel att vara ensam ute mitt i natten och jag visste att mamma skulle bli arg när jag kom och ringde på. Jag hamnar i ett ingenmansland. Vandrar runt och letar efter plankor med spik i. Skulle slå mig med dem eller riva sönder mina kläder. Tanken var att då skulle det synas på utsidan att det var något fel och mamma skulle inte bli arg.”  
Här börjar Nina gråta intensivt.

Terapeuten: ”Den lilla tjejen är verkligen utlämnad. Kan Vuxna Nina komma och följa henne hem?”

Nina när gråten ebbat ut: ”Det är inte samma bild... det är nästan sommar... Vi sitter på huk vid buskarna i trädgården vid Stures hus. Hon får sitta i min famn.”

Terapeuten: ”Bra! Du berättar för lilla Nina att du ska följa henne och tala med mamma.”

Vuxna Nina: ”Ja, jag ska följa dig! Jag bär dig ut från den där helvetesgården. Sedan promenerar vi sida vid sida och håller varandra i handen. Sen får hon rida på mina axlar när hon blir trött.”

Terapeuten: ”När ni kommer fram har lilla Nina ingen nyckel?”

Lilla Nina: ”Nej vi måste ringa på. Jag vet ju att jag kommer att väcka dem, men nu har jag ju stora Nina med mig. Här har jag stått och trampat och trampat. Måste ju ha ett bra skäl att störa. Måste skada mig själv annars kan jag inte ringa på.” Här gråter Nina.

Terapeuten: ”Nu får vuxna Nina ta ansvar. Hon får ringa på och förklara.”

”Jo”, säger Nina och gråter ännu mer...

Så småningom säger terapeuten: ”Vem är det som öppnar?”

Nina: ”Det är mamma. Först blir hon arg när hon får syn på oss.”

Terapeuten: ”Okej men nu är det vuxna Nina som förklarar.”

Vuxna Nina: ”Stopp Lisa! Nu får du tala med mig! Lilla Nina är förtvivlad och hon behöver få komma hem. Nu är det jag som tar kommandot.

Du är trött och lite bakfull. Ryck upp dig! Skölj ansiktet! Jag går upp och lägger lilla Nina.’

Så går jag upp och lägger henne och jag säger: ’Jag ska tala med mamma och jag ska se till att du aldrig behöver gå till Stures hus mer. Du har rätt att ringa på dörren till ditt eget hem vid vilken tid som helst på dygnet. Jag ska tala om för mamma och det är hennes ansvar nu att ta itu med Sture. Jag ska hjälpa henne med det. Du behöver inte tänka på det.’”

Terapeuten: ”Nu kanske lilla Nina kan koppla av lite?”



Vuxna Nina: ”Ja, men hon gråter lite stilla. Jag säger att jag ska sova på soffan och jag finns vid hennes sida i morgon. Jag ska hjälpa mamma och pappa med hur de ska skydda dig!”

Terapeuten: ”Bra idé att du sover över, men när hon har somnat får du gå ned och prata med mamma.”

Nina: ”Mamma ser ganska spänd ut. Jag säger ’Jag är här för att tala om för er att lilla Nina är utsatt för sexuella övergrepp från Sture. Hon är helt förtvivlad och hon brukar rymma därifrån när de har somnat. Hon vågar inte ringa på dörren. Nu får ni ta tag i detta men jag kan hjälpa er, för detta ska inte tystas ned. Mamma hamnar i chocktillstånd och oroar sig för vad alla ska säga.

Jag upprepar: ’Det här är sant! Hon har varit utsatt sedan hon var två och ett halvt år. Ska du bry dig mer om dina släktingar än om din dotter? Jag tror du behöver sova på saken. I morgon lagar jag frukost och sedan ska vi tala om det här!’”

Terapeuten: ”Ja, ni sover nog inte bra någon av er, men man talar bättre i dagsljus.”

Nina: ”Söndagar brukade vara som svarta hål. Det händer aldrig någonting. Mamma brukade inte ens förklara varför hon blev arg på mig. Bubblan av ensamhet bara fortsätter. En avskild verklighet som jag svävar runt i utan förankring någonstans.”

Terapeuten: ”Men den här gången är du inte ensam längre. Vuxna Nina talar igenom hela historien med dina föräldrar. Vi hinner tyvärr inte gå igenom det i dag. Vi får ta det senare.”

Vuxna Nina: ”Okej. Jag berättar för lilla Nina att jag talat med föräldrarna. De är skakade men de är inte alls arga på henne. De förstår nu varför hon kom hem på natten. De ska ta itu med Sture. Jag kommer tillbaka för att stötta henne senare. Nu stänger jag dörren bakom mig.”

Efteråt kommenterar Nina hur hon brukade hamna i Ingenmanslandet mellan skräcken i Stures hus och mammas vrede. Hon har haft en tendens att sitta fast i den ångesten och den har kommit att dominera hela hennes liv. Nina konstaterar att hon har levt i ett panikdrivet tillstånd hela sitt liv. Äntligen finns det en chans att ändra på detta. Mardrömmen håller på att ändras.

## AFFEKTBRÖ LEDER TILL ATT MARDRÖMMEN DRÖMS OM

När vi ses nästa gång har Nina blivit irriterad på en person på arbetet. I själva verket har hon fått panik över att den här personen inte lyssnar på henne och inte hör vad hon säger. Parallellen till mamman är slående så det är inte underligt att det triggar henne.

Jag låter därför Nina göra en inre scen utifrån en ”affektbro”. Nina får gå in i panikkänslan hon kände med mannen på jobbet som inte lyssnade och följa den bakåt till tidiga situationer där hon kände samma sak.

Följande minne dyker upp hos Nina:

Nina: ”När jag triggas på det där sättet, då kör jag bara på. Kan inte stanna upp och räkna till tio eller så. Jag blir spänd i hela kroppen och får svårt att andas. Jag blir lätt förbannad. När jag inte nådde honom på mötet så förde jag långa dialoger med honom i mitt huvud efteråt. Det är precis så jag gjorde i barn-  
domen. Jag hade detaljerade fantasier i mitt huvud om hur jag skulle avslöja Sture. Jag fantiserade om att ställa mig uppe på kassabandet på ICA och peka på Sture och vråla ut vad han håller på med.

Jag skulle hänga ut honom och se hur han skruvar sig som en mask! Men det värsta var att i de där fantasierna vändes sedan allt mot mig! Att ta bladet från munnen känns skönt. Men sedan vänder sig de vuxna ifrån mig och skrattar åt mig! Eller de bara struntar i mig. Mamma sliter ned mig från kassabandet och är jättearg. Jag har skämt ut henne!

Sen går jag där med den där skivan i mig som bara mal i mig och dränerar min energi. Det här har jag haft så länge jag kan minnas”, säger Nina och gråter.

Jag brukar låta personer som drömmer mardrömmar få drömma om drömmen men med ett annat slut. Vad Nina har släpat på är en sorts vaken mardröm så jag föreslår att vi nu ska ändra de här fantasierna i en inre scen:

Terapeuten: ”Se framför dig hur Lilla Nina står där på kassabandet och pekar ut Sture, men nu kommer vuxna Nina in och stöttar den lilla tjejen där hon står och slungar ut sina anklagelser. Hon kan bekräfta att vad lilla Nina säger är sant och att de ska gå till polisen och anmäla Sture.”

Nina: ”Ja, vi går till polisstationen. Då fanns det fortfarande en polis i Enköping med en hög disk som var omöjlig för barn att se över.”

Terapeuten: ”Den här gången blir lilla Nina inte stoppad av en hög disk utan de får gå till ett inre rum. Där kan lilla Nina berätta vad hon varit med om med stöd av vuxna Nina.”

Nina: ”Ja, vi sitter där och gör en anmälan.”

Terapeuten: ”Hur känns det nu i kroppen?”

Nina: ”Lugnare, men min hjärna bråkar med mig. Jag har svårt att ta in detta.”

Terapeuten: ”Du behöver inte ta ett realitetstest, gå bara in i situationen.”

Nina: ”Jaa, [här gråter Nina] väldigt skön bild!

Det är så märkligt, jag minns plötsligt den där miljön på polisstationen. Jag var där och anmälde en stulen cykel en gång. Jag träffade då en ’bitter-Britta’ som med entonig röst ställde frågor. Jag var så orolig över min cykel, men hon bara ryckte på axlarna och sa hårt ’Den får du aldrig se igen. Du får ut pengar på försäkringen.’

Om man inte kan göra något åt en stulen cykel, vad kan man då åstadkomma för mig? Det spädde på maktlöshetsupplevelsen.”

Terapeuten: ”Nu är det annorlunda på polisstationen. Det är 70-tal och det här med övergrepp på barn börjar verkligen tas på allvar.”

Nina gråter.

Terapeuten fortsätter: ”Nu har ni gjort anmälan, så jag föreslår att du tar lilla Nina därifrån. Ni behöver vila.”

Nina suckar: ”Hon sitter i knät på mig.”

Terapeuten: ”Ni är utmattade båda två?”

Nina: ”Jaa, det är vi.”

Terapeuten: ”Så småningom är det dags att återvända hit upp. Du behöver nog ta med dig lilla Nina upp så hon kan få vila ut här hos dig.”

Nina börjar gråta igen och berättar att hon kom att tänka på sin egen dotter och hennes behov av att bli mottagen, att bli respekterad och trodd på. Att hon själv inte fick något av detta som liten.

I efterarbetet kring denna inre scen återvänder Nina till sin ångestreaktion inför mannen på arbetet. Hon inser att hon måste låta människor vara där de är, men det är lättare sagt än gjort när den inre paniken tar över. När hon upplever att hon inte blir lyssnad på sätter paniken i gång direkt. Nu har Nina dock en chans att identifiera panikkänslan och inse att den inte hör hemma i nuet. Hon är inte maktlös längre.

Under vårt uppföljande samtal kommer vi in på den skambörda som Nina burit hela sitt liv. Hon får nu en bild av islossning. Ett isberg av skam håller på att smälta och ju mer detta sker desto mer stiger det upp mot ytan och då blir fler delar synliga.

Effekten av vårt arbete kring Ninas övergrepp håller på att minska skambördan men samtidigt dyker mer detaljer upp. Det är det som gör att man behöver arbeta vidare med olika vinklar av traumat och inte minst med skam. En intressant fortsättning på bearbetningen av Ninas problematik blir således att använda ett symboliskt tema där vuxna Nina får chans att röja ut i *Skam-rummet*. Det är en klassisk scen vid bearbetning av övergrepp.

## ATT SKRIVA OM/ÄNDRA PÅ SMÄRTSAMMA MINNEN

Ninas terapeutiska process ger en god bild av intensiteten i de känslor som kan aktualiseras när man arbetar med inre scener. Häri ligger också en del av den terapeutiska potentialen. Det som är verkningsfullt är att den inre bilden i hjärnan kan förändras när man ”skriver om” den inre scenen. Det nya känslominnet kan laddas in som ett ”nytt minne” i den process som kallas *minnesrekonsolidering*.

När det känslomässiga minnesklimatet blir avlastat ger det utrymme för personen att ta till sig tillvaron på ett nytt sätt. Det lilla barnet är inte längre maktlöst och utlämnat och gamla skamstämplar kan lastas av. Det vuxna jagets tröstande funktion är här ovärderlig. Om det vuxna jaget inte klarar av detta får terapeuten rycka in i tröstarollen eller ta in någon annan tröst-person.

Den terapeutiska processen handlar om att bryta en djupt liggande känsla av skam och maktlöshet. Samtidigt behöver man förändra den ursprungliga traumaupplevelsen så att det lilla barnet inte längre är ett offer. Skulden och skammen för övergreppen behöver läggas där de hör hemma så att man kan åstadkomma en omvärdering av barnets självbild på djupet. Barnet och det vuxna jaget får då också möjlighet att ta till sig tröst och kärlek från omgivningen.

## ISBERGET SOM SMÄLTER

Ninas bild av isberget av skam som håller på att smälta är en intressant metafor då ju mer det smälter desto mer stiger det upp mot ytan och fler delar blir synliga. På det sättet har det fungerat i Ninas terapi. När en vinkling är bearbetad dyker nya traumatiska erfarenheter upp. Det understryker vad jag betonat — att man i traumaterapier behöver bearbeta många olika vinklingar av traumat. Det är inte säkert att man inledningsvis vet vilka olika aspekter som behöver bearbetas.

De scener som jag har beskrivit från Ninas terapi ger en bild av intensiteten i de känslor som kan aktualiseras när man arbetar med traumatiska inre scener. Häri ligger en del av den terapeutiska potentialen. Smärtan som offret bär på är ofta intensiv och den behöver tas om hand. Det handlar också alltid om att bryta den djupt liggande känslan av maktlöshet och skam. Och man behöver ställa såväl förövaren som passiva *bystanders* till svars.